

Анастасия Семенова

ОБЕРЕГУ ОТ ВСЕХ НЕВЗГОД...



защита
судьбы
и кармы,
здоровья
и семьи



НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ

ЗДОРОВЬЕ
И СЕМЬИ

НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ

УЧЕБНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

СЕРИЯ

«ИСТ. КИ ЗДОРОВЬЯ»





Анастасия Семенова

**ОБЕРЕГУ
ОТ ВСЕХ НЕВЗГОД...**

*ЗАЩИТА СУДЬБЫ И КАРМЫ,
ЗДОРОВЬЯ И СЕМЬИ*

Санкт-Петербург
Издательский Дом «Невский проспект»
1999

ББК 53.54
С 30
УДК 615.83

Семенова А. Н.

С 30

Оберегу от всех невзгод: Защита судьбы и кармы, здоровья и семьи. — СПб.: ИД «Невский проспект», 1999. — 189 с. (Сер.: Истоки здоровья)
ISBN 5-89542-016-8

Одна из проблем нашего времени — чувство незащищенности и страх, которые время от времени испытывает каждый из нас. Человек начинает ощущать неуверенность и беспокойство, теряет радостное восприятие мира, что приводит к возникновению многих самых серьезных заболеваний.

В своей новой книге А. Семенова рассказывает о том, как самостоятельно построить защиту на всех уровнях: как защитить свою судьбу от бед и катастроф будущего, как сгладить неблагоприятную карму, как активизировать иммунную систему организма, как сохранить покой в семье, уберечься от сглаза, порчи, энергетического вампиризма.

ISBN 5-89542-016-8

© А. Семенова, 1998

© ИД «Невский проспект», 1998

ВСТУПЛЕНИЕ

С некоторых пор я очень боюсь ночных звонков. Может быть, это приходит с возрастом. Сколько таких звонков принесло мне горе! Один за другим покидают этот мир мои друзья. И всякий раз, подперев щеку кулаком, я начинаю думать, что многих смертей можно было избежать, потому что случились они не от «тяжелой и продолжительной болезни», а просто потому, что мои ровесники и ровесницы — люди очень ранимые — не смогли противостоять жестокостям мира. Когда-то в детстве, которое пришлось как раз на годы построения коммунизма и «уверенной поступи колонн трудящихся к светлому будущему», я считала, что в России жить просто и безопасно: никаких перестрелок, как в Чикаго, всегда есть жилье и деньги на еду и одежду. Вероятно, так думали миллионы моих сограждан. Они привыкли уповать на государство, которое должно и одеть, и обуть, и накормить. Ругательством звучало западное: думайте о своем будущем. А теперь...

Теперь все думают о завтрашнем дне. И эти мысли часто не вызывают радости, потому что завтра принесет новый рост цен, а значит, те, кто живет плохо, станут жить еще хуже. Завтра принесет и рост преступности. Уж чего-чего, а этого добра в нашей стране хоть отбавляй. Недавно я хотела поздравить с Новым годом знакомую старушку, умнейшую женщину, которая проработала учительницей музыки почти полвека.

— Как, — спрашиваю, — Римма Павловна, ваши дела? Не болеете?

— Ох, Тасенька, плохо, — говорит мне эта никогда не унывающая женщина.

И выяснилось, что недавно, буквально за неделю до Рождества, возвращалась она домой около десяти часов вечера. Человек она добрый, потому по дороге остановилась у подъезда, подкормила голодных дворовых кошек и пошла к лифту. Дальше, рассказывает, ничего не помнит. Какой-то негодяй ударил бедную женщину по лицу. Так она и не поняла, чего он хотел — убить или ограбить, только, видимо, совсем не ожидал, что старуха решит сопротивляться. Ей удалось как-то освободиться, хоть тихо, но закричать. Мужчина решил внимания не привлекать и, когда двери лифта открылись, просто выкинул ее на площадку. А сам спустился на первый этаж и убежал.

— Теперь, — сказала мне Римма Павловна, — я в подъезд боюсь заходить, все мне кажется, что он вернется за мной.

— Что вы, — убеждаю, — теперь он от вас сам шарахнется, он ваше лицо навсегда запомнил.

— Не уверяй, у этих душегубов память короткая. Только одно обидно: ведь у меня в сумке было всего две тысячи, вот пропасть за две тысячи... Немыслимо и представить. И по одежде не скажешь, что у меня много денег, и возраст уже тот, в котором не насилуют... До сих пор я никак не могу понять, почему он напал на меня?

Этот вопрос задают многие, кому «посчастливилось» попасть в аналогичную переделку. Почему я? Почему моя соседка, которая одевается по последней моде, возвращается домой после полуночи — и ничего? Почему к одним людям липнут только несчастья, а другие выигрывают в лотереях, неожиданно находят высокооплачиваемую работу, выходят на старости лет замуж за миллионеров, и вообще — все у них складывается как в мексиканской мелодраме, с обязательным счастливым концом?

Однажды я с такой счастливой дамочкой разговорила.

— Понимаешь, — улыбнулась она, — я всегда чувствую, что со мной ничего плохого не случится. Называй это как хочешь: хорошей судьбой, которую мне предназначили, как только я появилась на свет, помощью моего ангела-хранителя, великолепным стечением планет в момент зачатия... Сама я не знаю, от чего зависит мое везение. Но я никогда не испытывала страха, все мне давалось легко и просто. Только вот подумаю, что хотела бы поехать отдохнуть на юг, тут же меня вдруг приглашают поработать в санатории в Геленд-

жикел
что да
непри
П
ем, я
ителю

хорош
так, к
душев
котора
Вот и

есть э
ков, —
гие лю
обстоя

все их
что и
ногами
ка, а
воспал

они да
они мо
Только
работа
ступки
го поуч

Ко
почти
Страх
лезням

наши д
матиче
недуга
ка, кото
ную бол

—
Так не
зу за та
Теп
стояние

жике! Сама не понимаю, почему всегда случается только то, что даст мне радость. Словно я защищена от всех бед и неприятностей!

Позже, когда я серьезно решила заняться оздоровлением, я задала вопрос о плохой и хорошей судьбе своему приятелю-экстрасенсу Андрею Шувалову.

— Тася, — сказал он, — любую судьбу можно сделать хорошей, надо просто понять, почему она складывается не так, как ты хочешь. Разобраться в самой себе, обрести душевный покой, избавиться от негативной информации, которая может передаваться из поколения в поколение. Вот и все. Как только ты внутренне поймешь, что у тебя есть защита, что все зависит от твоих мыслей и поступков, — неприятности прекратятся. Мне кажется, что многие люди не умеют себе помочь, они просто покоряются обстоятельствам, мир видят только в черном цвете, отсюда все их страдания и несчастья. Ты ведь, наверно, замечала, что иногда можешь целый день проходить с мокрыми ногами, и не будет ни простуды, ни даже легкого насморка, а иногда выглянешь в форточку зимой, и — на тебе, воспаление легких? Я спокойно прохожу мимо хулиганов, они даже в мою сторону и не смотрят, а другого человека они могут даже убить. Научись самому простому: защите. Только чтобы научиться себя защищать, нужно серьезно работать над собой, ежедневно контролировать свои поступки, делать какие-то упражнения. Хочешь, я тебя немного поучу?

Конечно, я с радостью согласилась. Скоро я поняла, что почти все наши беды случаются потому, что мы боимся. Страх делает нас несчастными и восприимчивыми к болезням и бедам. Ведь ни для кого не секрет, что многие наши даже весьма серьезные заболевания имеют психосоматический характер, то есть истоки их — не в телесных недугах, а в расстройствах психики. Права была моя бабушка, которая, когда кто-нибудь начинал жаловаться на очередную болячку, приговаривала:

— И все это вы себе напридумывали! Ножки болят? Так не в ножках дело, душу надо сперва полечить, а вы сразу за таблетки хватаетесь...

Теперь и доктора не отрицают, что психическое состояние формирует болезни, которые нас одолевают. На-

ладьте комфортное существование в мире, который вас окружает, и исчезнут без следа многие ваши проблемы. И прежде всего нужно избавиться от чувства тревоги и страха. Постоянно находясь в напряжении, ожидая каких-то ужасных вещей, страшась соседей и просто прохожих на улице, напоминаем мы сжатую до упора пружину. Но все время так сжимать себя невыносимо, вот и наступает расплата: пружина вдруг раскручивается, мы перестаем себя контролировать — и начинаем болеть. Притом, как правило, липнут к нам серьезные и плохо поддающиеся медикаментозному вмешательству недуги.

Когда после занятий в группе моего приятеля я стала лучше понимать, что собой представляю, как могу себе помочь, как могу защитить собственное тело и — шире — собственную жизнь от многих неприятностей, решила, что не должен мой личный опыт пропасть втуне. Чем больше людей о нем узнает, тем лучше для них. Так родилась сначала туманная, но чем дальше, тем более ясная мысль написать об этом книгу.

Приятель мой тоже эту идею одобрил.

— Конечно, напиши, а я помогу. Многие ведь просто не догадываются, что им мешает жить в радости, получая огромное наслаждение от того, что они делают. Сколько людей приходило ко мне совершенно сломленными, не надеясь уже ни на что, а через несколько месяцев они обретали уверенность в себе, им вдруг становилось гораздо легче, проходили заболевания, изменялось внутреннее отношение к себе, к близким людям или сослуживцам. Обещай только, что не будешь учить тому, что сама плохо знаешь, или тому, что может принести вред.

— Разумеется! — воскликнула я.

Теперь эта книга перед вами.

Глава 1
ЗАЩИТА
СУДЬБЫ И КАРМЫ



«**Ч**то наша жизнь? Игра!» —

воскликнул герой знаменитой оперы.

Что такое наша судьба и почему события складываются именно так, а не иначе, — или это тоже игра, причем мы в ней отнюдь не активные действующие лица, а марионетки, управляемые неведомой силой?

Как ляжет карта, так, значит, тому и быть... Идет дурная карта — жди неприятностей, болезней, несчастных случаев, неудач. Хорошая карта даст безмятежную счастливую жизнь, в которой будет все: деньги, любимая семья, здоровье и много мелких радостей. Но задайте-ка себе вопрос: а почему одним идет хорошая карта на протяжении всей жизни, а другие с детства получают только всевозможные синяки и шишки? Неужели все, что происходит с нами в настоящем и произойдет в будущем, — фатальная неизбежность? Неужели мы абсолютно беззащитны перед мелкими неприятностями и крупными бедами грядущего?

У меня была подруга, которой страшно не везло. Даже купить себе туфли без приключений она не могла: то жмут, то велики, то на второй же день каблук отлетел. Если она вставала в очередь в магазине, то товар кончался ровно-хонько на ней. Фильм, на который она собиралась сходить, точно в этот самый день снимали с экрана. Доктор, вызвавшийся вставить ей зубы, неожиданно впадал в запой, а когда из этого состояния выходил — протезистка ломала руку. Однажды моя Катя решила выйти замуж. Ей казалось, что она встретила именно того человека, что отвечает всем ее запросам: умен, привлекателен, весел, любит детей и животных, не пьет и не курит, и вообще — три месяца он за ней ухаживал и ни разу не намекал на то, что пора бы и более тесные

отношения установить. О таком-то она и мечтала. А было Катюше уже за тридцать. Даже все ее более удачливые подружки удивлялись, что так Катерине повезло.

— Вот уж не думали, — говорили они, — что Катька встретит своего принца.

И наконец-то наступил день свадьбы. Катя вместе с мамой и младшим братом торжественно выехала в загс. Там ее уже поджидало множество приглашенных: Катерина никого не забыла. Пришли и ее сослуживцы, и знакомые из секции аэробики, где она преподавала, и школьные подруги, и соседки по подъезду — человек эдак сорок. Стояла ранняя весна, только что сошел снег, небо было синее и свежее, и невеста в ожидании своего нареченного прогуливалась с подружками по улице.

— Что-то не спешит твой Петя, — сказала ей одна из женщин, поглядывая на часы, — уже пять минут осталось.

— Ничего, — улыбнулась Катя, — он у меня пунктуальный, сейчас появится.

Но пунктуальный жених не появился ни через пять, ни через двадцать пять минут. Катя с надеждой и отчаянием вглядывалась в каждого прохожего мужского пола. Увы! Петя так и не пришел. Свадьба не состоялась. Не позвонил он и вечером, и на следующий день. А когда, смирив гордость, женщина набрала его номер, чужой нервный голос ей ответил, что точно в час свадьбы Петя попал под автобус и врачи третьи сутки пытаются спасти ему жизнь. Конечно, Катерина тут же поехала в больницу, но ее к Пете не пустили. А когда опасность миновала, выяснилось, что жених навсегда останется инвалидом. И Катя не смогла его уговорить связать с нею судьбу.

Случайность, скажете вы? Еще один пример: однажды она решила поехать к своему дяде в Смоленск, с которым у нее были связаны самые нежные воспоминания детства. Дядя очень обрадовался, что объявилась любимая «племяншка», и так перевозволился, что буквально вечером оказался в реанимационной палате с инфарктом. Еле удалось откачать. Катя стала даже бояться что-то затевать. Она постоянно говорила мне, что сама чувствует, что ничего кроме горя и несчастий не принесет другим людям.

— Уж такая я невезучая! И все это тянется с детства. Если в школе была эпидемия кори, заболела именно я.

Если все
именно
победить
следнем
мой союз
единстве
Если со
на меня.
дидатуры
аварию, в
на нем сто
моя жизни
ся, с рож
неудобств
свои бед
что страда

Потом
твердила
нельзя.

— Ты
запланиро
шестнадца
бросит муж
противосто
она обязан
По ск
тем, что кт
бой. Я все
зовать в с
расплачива
ная тракто
не удовлет
начали раз

Оказал
тия. В пере
ние, резуль
ступки, с
вать на окр

Если весь класс играл в волейбол и все были довольны, то именно мне разбивали случайно бровь. Если я пыталась победить на соревнованиях по легкой атлетике, то на последнем метре цеплялась носком за другую ногу, падала, и мои соперницы обгоняли меня. Если я не знала одного-единственного билета, на экзамене мне попадался именно он. Если со стеллажа падала тяжелая ваза, она обрушивалась на меня. Если кого-то лишали премии, то лучше меня кандидат урочности почему-то не находилось. Если автобус попадал в аварию, в нем ехала я. Если машину заносило на тротуар, то на нем стояла я. И так всю жизнь. Иногда мне кажется, что моя жизнь так и задумана: в ней ничего не должно удаваться, с рождения и до старости я обязана испытывать только неудобства и неприятности. Но хуже всего: я вовлекаю в свои беды других, ни в чем не повинных людей. Они-то за что страдают?

Потом Катя где-то прочитала о карме. Долгое время она твердила мне, что это такая вещь, которую никак изменить нельзя.

— Ты рождаешься на свет, а вся твоя жизнь заранее запланирована: в десять лет ты, допустим, сломаешь ногу, в шестнадцать тебя выгонят из школы, в двадцать пять тебя бросит муж, и никак этим предначертанным событиям нельзя противостоять, потому что иначе карма не осуществится, а она обязана сбыться.

По складу своего характера я не могу примириться с тем, что кто-то (или что-то) распоряжается мною, моей судьбой. Я всегда стремлюсь сама принимать решения и действовать в соответствии с ними, сама отвечать за победы и расплачиваться за неверные шаги. Именно поэтому подобная трактовка понятия «карма», столь популярного сегодня, не удовлетворила меня. И мы вместе с Андреем Шуваловым начали разбираться, что к чему на самом деле.

ЧТО ТАКОЕ КАРМА

Оказалось, что карма и судьба — совсем разные понятия. В переводе с санскрита карма означает действие, деяние, результат действия. Карма — это наши мысли и поступки, с помощью которых мы пытаемся воздействовать на окружающий мир, готовый на наше вмешательство

всегда ответить. Если наши поступки и мысли ведут мир к лучшему, то и мир будет отвечать добром. Если наше вмешательство приводит к ухудшению мира, то и ответ мы получим соответственный. Судьба — это как раз и есть ответ мира на наше вмешательство. Вот почему нельзя говорить, что судьба уготована нам плохая или хорошая, ведь мы сами ее творим. Конечно, предначертанные кармой наказания отменить нельзя, но иногда их можно несколько сгладить, ослабить.

Еще в древности философы постоянно задавали себе вопрос: предопределена ли человеческая жизнь. Одни считали, что человеком управляет Бог (или боги) и все поступки в жизни человека происходят точно так, как им положено происходить. Ничего в судьбе изменить невозможно. Другие мыслители доказывали, что предопределения не существует, а человек действует по собственной воле и потому отвечает за все свои поступки. Существует и третья точка зрения: Бог предопределил судьбу каждого из нас, но мы вольны принимать решения по собственному разумению.

Астрологи убеждены, что жизнь человека предопределена положением звезд в момент рождения или зачатия. Но какие бы события нам ни пришлось пережить, реагируем-то мы на них по-разному! И исход всякого происшествия зависит от нашей реакции. Эту тему — возможности изменения будущего — очень охотно используют фантасты.

Допустим, некий мистер Икс пошел в магазин, чтобы купить себе новую рубашку. По дороге он случайно столкнулся со старинным приятелем, который только что переехал на новую квартиру и пригласил нашего мистера Икса в гости. От того, согласится мистер Икс прийти к своему другу в будущий четверг, зависит его дальнейшая жизнь. По одному сценарию, он не согласится, а значит, не встретит на вечеринке симпатичную девушку, они не полюбят друг друга, не пожениются и у них не родятся трое сыновей, один из которых должен стать президентом страны и спасти ее от экологической катастрофы. Но и по другому сценарию встречи может не произойти, если он опоздает на полчаса, потому что тогда за девушкой станет ухаживать симпатичный гость и к моменту прихода мистера Икса окажется, что молодые люди уже нашли друг

друга. Так же как в фантастике, из ста, может быть, дойдет до одной возможности.

Что же из этого можно сделать? Ни одному сценарию не предопределено, который из них реализуется. Это не качества, а черноволосые куклы, хранящиеся в глубинах живущими миром и счастливается благом. Если наши поступки, если они не ошибку помыслим, — то с тем, что з нами дети,

Карма бытиями, с вторая счаст

И наша жизнь, что мы работали в быть черной, ни черной.

Самая жизнь, что не придуманные, когда вены пост злодеяниях

друга. Таких сценариев существует множество. И если бы, как в фантастическом романе, мы выбирали, скажем, один из ста, могло бы случиться, что наш мистер Икс благополучно дошел до магазина, приобрел рубашку и вернулся домой, никого не встретив и, значит, даже не подумав о возможности изменить положение вещей.

Что же влияет на течение нашей жизни по тому или иному сценарию? Ситуации, в которые мы попадаем, predeterminedены во многом нами, но есть еще один фактор, который нельзя сбрасывать со счетов, — я имею в виду генетическую информацию, которая заложена в наши клетки. Это не только информация о том, какими мы обладаем качествами и способностями, будем мы белокуры или черноволосы, маленького роста или гигантами. Наши клетки хранят память и о жизни наших предков, затерявшихся в глубине веков. Задача, которая ставится перед всеми живущими на земле, очень проста: достичь гармонии с миром и с собой, потому что только на этом пути складывается благополучная физическая и духовная жизнь. И если наши предки в своих жизнях чего-то не исполнили, если они вели себя неподобающим образом, исправить ошибку положено тем, кто приходит в мир вслед за ними, — то есть нам, дорогие читатели. Нужно ли говорить о том, что за наши ошибки платим не только мы, но и наши дети, внуки, правнуки?

Карма наших предков, вызванная теми или иными событиями, совершенными (или не совершенными) ими, — вторая составляющая судьбы каждого из нас.

КАКАЯ КАРМА БЫВАЕТ

И наша собственная карма, которая складывается из того, что мы получили в предыдущих существованиях и нарабатывали в своей нынешней жизни, и карма предков может быть черной или белой, либо бело-черной, или ни белой — ни черной.

Самая жуткая, конечно, черная карма. Ничего хуже этого не придумаешь. Образуется она в результате злодейской жизни, когда человек совершает только дурные, безнравственные поступки: клеветает на друзей, обвиняет в своих же злодеяниях невинных людей, присваивает чужие открытия,

поругает, обманывает, насилует, убивает. Иногда человек может не совершать подобных поступков, но мысли его черны и жестоки. Ни к кому такой человек не привязан, ничто его не полнует кроме собственного благополучия. Своему лучшему другу, оставшись наедине с собой, он горячо желает сломать ногу или лишиться работы. Обычно это желчное, мрачное и ни во что не верящее существо. И другие люди чувствуют: несмотря на все кажущиеся достоинства, на этого мизантропа положиться нельзя. Если на веселом празднике вокруг кого-то из гостей образуется пустота, никто из приглашенных к месту, где расположился такой человек, не подходит, то скорее всего он как раз и обладает черной кармой.

Людей с **белой кармой** ничтожно мало, потому что наработать такую правильную карму очень трудно. И обычно люди, ею обладающие, достигают славы в какой-то области деятельности, к ним охотно тянутся знакомые и незнакомые, вокруг них распространяется удивительное тепло. А разговаривать с ними — чистое удовольствие: они все понимают с полуслова, помогают буквально всем, щедро делятся знаниями или деньгами, и у них не убывает ни того, ни другого.

Но обычно у нас **бело-черная карма**, то есть в нашей жизни достаточно хороших и дурных поступков. И в зависимости от того, какие мысли или дела преобладают, карма склоняется к черной или белой. Чем больше мы делаем доброго, тем лучше складываются наши ежедневные дела. Чем хуже мы поступаем, тем больше нам не везет.

Кармой ни **белой** ни **черной** обладают только избранные, она обыкновенно приписывалась дервишам, не привязанным ни к чему в этом мире. Но человеку свойственно любить то, что он делает, пытаться использовать результаты своего труда. Вот почему этот вид кармы почти не встречается.

На нашу земную жизнь влияют мысли, желания и поступки, которые отягощают или облегчают карму.

Мысли не только контролируют наше поведение в мире, они оказывают огромное воздействие и на наше здоровье, и на развитие наших способностей. Благодаря тончайшим вибрациям наши мысли даже в большей степени, чем поступки, влияют и на карму. Вы никогда не замечали, что без видимых на то причин одни люди вам сразу нравятся

и вам хочется убежать. Он кивает и нас намечает. Ностальгия годаря. Возникает или континент, они на свет, —ское тельце.

А как рождается телей? В и материя разбой протальных, мьс алкого которое с родителем ши вопло димо былскую зада добру или ших в пор Важн сти. Имен на подсозн же объясн выехать н ща. Желан ляют и ме ли сплошь новом вопл чие от мыс чем негатив ные. И об э разъединяю очень проч А вот лей и страст

и вам хочется с ними подружиться, а от других мечтает убежать как можно дальше? Это нас связывает или отталкивает энергетическая сила мыслей. Именно мысли делают нас нами: с характерными чертами, и психическими и личностными, с определенными желаниями и поступками. Благодаря схожему образу мысли мы попадаем в среду, где возникают стойкие кармические союзы. Часто эти союзы или контакты не исчерпываются нашей сегодняшней жизнью, они либо существовали задолго до нашего появления на свет, либо будут длиться и после того, как наше физическое тело умрет.

А как же, скажете, объяснить такой факт, когда в семье рождается ребенок, совершенно не похожий на своих родителей? Ведь бывают чудесные семьи с умнейшими отцами и матерями, а один из детей — неоднократно судимый за разбой преступник. И воспитывали они его так же, как остальных, а вот ведь — пошел по дурной дорожке. Или в семье алкоголиков растет сын или дочь, добрейшее существо, которое старается из всех сил помочь своим беспутным родителям? Специалисты по карме объясняют это так: души воплотились в тела этих людей потому, что им необходимо было выполнить поставленную перед ними кармическую задачу — научить заблудшую душу с черной кармой добру или помочь чистой душе облагородить карму погрязших в пороках других людей.

Важную часть кармы составляют наши желания и страсти. Именно они нас ведут по жизни, причем происходит это на подсознательном уровне, поэтому мы часто не можем даже объяснить, почему нас в определенный момент потянуло выехать на природу или посетить давно забытого товарища. Желания, которые мы испытываем в этой жизни, определяют и место нашего будущего воплощения. Если мы имели сплошь греховные помыслы, то и обретет такая душа в новом воплощении достойное своего безобразия тело. В отличие от мыслей, желания действуют сильнее и быстрее. Причем негативные желания воплощаются раньше, чем позитивные. И об этом всегда стоит помнить! Желания соединяют и разъединяют людей, притягивают и отталкивают, формируя очень прочные в кармическом отношении союзы.

А вот поступки влияют на карму гораздо слабее мыслей и страстей, хотя обычно нам кажется, что именно посту-

... определяет наше поведение. Ведь влияние ума, воли, души на формирование души человека гораздо значительнее, чем конечный их результат. До рождения поступка возникает желание, а до желания — мысль о нем. Впрочем, не стоит думать, что одни только положительные мысли («с завтрашнего дня я буду добрее к людям, начну делать зарядку, навещу больную подругу...»), не подкрепленные соответствующими действиями, способны формировать белую карму, счастливую судьбу. Помните: «Благими намерениями вымощена дорога в ад»!

Напротив, бывают случаи, когда поступок определял всю дальнейшую жизнь человека. Мне рассказывали о генерале, который должен был жестоким образом подавить выступление недовольных горожан. Всегда подчинявшийся приказам, приверженец слепой военной дисциплины, он считал, что обязан следовать указаниям свыше, даже если приказ несправедлив. И так было до последней минуты.

Но сегодня перед ним стояли женщины с детьми на руках, изможденного вида мужчины... Генерал отшатнулся под впечатлением увиденного — ему-то говорили, что это бунтовщики. Его губы, привыкшие командовать, уже готовы были скомандовать: «Огонь!» Сознание требовало подчиниться, но сердце — сердце решило иначе. И тогда он вопреки своей воле отдал иной приказ: солдаты покинули площадь без единого выстрела.

Из курса физики все знают, что на каждое действие есть равное ему противодействие. Это универсальный закон, распространяющийся на все в этом мире. Именно поэтому на каждое наше действие, мысль или желание Вселенная реагирует соответствующим образом — так называемым **кармическим ответом**.

Кармический ответ может возникать сразу же после совершения поступка (все равно, хорошего или плохого), а может на какое-то время запаздывать. Тогда говорят о дремлющей карме, которая свершается не сразу, а при определенных обстоятельствах. Особенно это хорошо, когда кроме плохого поступка мы сумели сделать много хороших. Потому что ответ на наш дурной поступок когда-нибудь придет, но ответ этот окажется не столь ужасным, как можно было бы предположить. Так образуется ослабленная карма.

Но
шили м
дет тяж
за свои
И о
время по
вклини
В обыча
Одни
все скла
лучно ро
получил
его на ста
жалось м
ла жена
дился кус
чил сотря
службе с
два фили
потому чт
тался устр
мью, но п
рублей за
было, пото
проснулся
выяснилос
жизнь дост
все снова
товить за
жену... По
ли с этого
одна полос
ного ответа

В сч

На нашу
принимаем
быть вещи, к
нании, что в
специальных

Но если вслед за одним дурным поступком мы совершили много не менее отталкивающих, то и карма наша будет тяжелой, ее еще называют полностью развернутой, то есть за свои грехи мы получим по полной программе!

И очень часто встречается прерванная карма, когда во время получения какого-то ответа (хорошего или дурного) вклинивается не терпящий отлагательства другой ответ. В обычной жизни это выглядит так.

Однажды мой знакомый был приятно удивлен: у него все складывалось просто великолепно: и жена благополучно родила, и на работе он вдруг (ни с того ни с сего) получил повышение, да еще и в Италию решили послать его на стажировку. Все мы за него радовались. Так продолжалось месяца два, и вдруг началось что-то жуткое: сначала жена с малышом попала в больницу, потом дома обвалился кусок потолка, и так неудачно, что наш друг получил сотрясение мозга, а только наладилось с женой, на службе сменилось руководство и контора распалась на два филиала. Несколько месяцев жили они впроголодь, потому что на работе платить стало нечем. Приятель пытался устроиться на другую работу, чтобы содержать семью, но нужно было заплатить смешную сумму — 50 000 рублей за обучение новой специальности, а денег у него не было, потому и хорошее место он потерял. Но однажды он проснулся в сквернейшем настроении, подумывал — как выяснилось позднее — даже о самоубийстве, так его эта жизнь достала, с тяжелым сердцем пришел на работу... и все снова стало хорошо: выплатили зарплату, велели готовить загранпаспорт, разрешили даже забрать с собой жену... Потом он с нами все советовался, мол, а не станет ли с этого дня жизнь напоминать полосатую тигру, когда одна полоска сменяется другой? Но вероятность прерванного ответа предсказать трудно.

В СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ... ЧЕРЕЗ ПРОШЛОЕ

На нашу карму влияют многие вещи, которые мы воспринимаем на подсознательном уровне, причем это могут быть вещи, которые так глубоко запряты в нашем подсознании, что вытащить их на свет можно только при помощи специальных методик типа ребефинга. Это память о том, что

пронесло с формирующимся плодом в утробе матери и во время родов, и еще глубже — опыт прошлых жин, интуитивная память, память Космического единства.

Проще всего вспомнить свою жизнь, потому что какие-то яркие эпизоды давно прошедших лет обязательно остаются в нас, и всегда можно попробовать восстановить, как, скажем, выглядели, когда вы были младенцем, ваша комната, ваши игрушки, ваши родители. Конечно, ощущение величины предметов сильно меняется с возрастом. Когда мне было лет двенадцать, вдруг я захотела снова увидеть тот красно-синий мячик, которым играла года в три. Мама, удивившись такому желанию, тем не менее отправилась в подвал и принесла маленький мяч в плетеной сеточке.

— Тот был огромный! — доказывала я. — Что ты при- тащила?

— Таська, это твой любимый мячик, потому мы его с бабушкой и сберегли.

— Да не мой это! Только расцветка такая же!

— Посмотри внимательно, — упорствовала мать, — на боку у него написано масляной краской «я». Это ты изобразила букву, ты, своими собственными руками.

Только это бесспорное доказательство и заставило меня поверить, что мяч тот же самый, а уменьшился он в размерах просто потому, что я выросла. И если в глубоком детстве мне приходилось изо всех сил обхватывать его руками, чтобы не выскользнул, теперь я могла держать его одной рукой.

Таким вот образом часто меняется восприятие мира в воспоминаниях, но события, которые происходили, тем не менее запечатлеваются четко. Детские события оказывают на самом деле глубокое воздействие на всю будущую жизнь. Тяжелые болезни, перенесенные в детстве, травмы сказываются через много лет, проявляясь вдруг в разных психосоматических расстройствах, тяжелых депрессиях, фобиях, мигрених, астме и сексуальных нарушениях. Любая ситуация, угрожавшая ребенку смертью, дает отнюдь не благоприятный фон во всей дальнейшей жизни.

Точно так же мы кошим в себе и подсознательные воспоминания. Они могут быть связаны с чувственными страданиями, с неприятием насилия во время пеленания, одевания, кормления, с тем периодом, который был скрыт даже от родителей, — когда малыш еще находился в утробе, и конеч-

но, воспоминания о появлении на свет. Обычно у детей остаются достаточно тяжелые воспоминания о процессе родов, потому что в этот период происходит нечто страшное и трудное — преодолевая массу препятствий, маленький человек вступает в новый, непознанный мир.

Потом эта память затушевывается, потому что у нас есть одна особенность: мы забываем все ужасное, что с нами происходило, зато моменты радости и гармонии живут всегда. Но эта упрятанная в кладовку информация оказывает на людей свое воздействие, хотим мы этого или не хотим.

Моя приятельница, вполне солидная дама, красивая и умная, никак не могла объяснить себе, почему так страшится подводного плавания. Она очень хотела наслаждаться наблюдениями за жизнью рыб и моллюсков, всякий раз настраивала себя, что наконец сможет нырнуть... и только голова ее оказывалась под водой, она моментально выскакивала на берег, белела от страха и начинала себя ругать за трусость. Тем, что с ней происходило при погружении, она поделилась с одним из инструкторов, который некоторое время занимался медицинской практикой. И ему удалось при помощи ребефинга избавить ее от подсознательного зажима. Во время занятия он восстановил в ее памяти то, что, казалось, бесследно исчезло. Роды у ее матери были очень трудные, они длились трое суток, врачи хотели уже вынуть младенца оперативным путем, только вот беда: не было специалистов-хирургов, потому что сей процесс происходил в маленькой деревушке, а роды принимали ветеринар и молоденькая фельдшерица. Появление младенца восприняли с облегчением все — и мать, измученная уже до предела, и оба доктора. Но появившийся на свет ребенок не кричал, наоборот — девочка стала быстро синеть. В процессе родов малышка захлебнулась, и те минуты, когда врачи пытались вернуть ее к жизни, казалось, тянулись вечность. Наконец удалось освободить девочку от слизи во рту, и она закричала. Вернее, еле пискнула. Все это вспомнила моя подруга — и ощущение ужаса, и то, как меркнет сознание, словом, полный процесс приближающейся смерти от удушья. Подводное плавание подсознательно воспринималось ею как постепенное удушение. И потому, сунув голову в лишенную воздуха среду, она тут

же пытались восстановить связь с миром живых — то есть пыскакипала из воды.

Подсознательно мы храним и то, что происходило с нашими предками, особенно все, связанное с началом и концом их земных жизней. Неисполненные ими кармические обязательства просачиваются и в наш мир, создавая иногда необъяснимые страхи.

Один мой знакомый психоаналитик рассказывает мне множество историй, когда с великим трудом ему удавалось докопаться до истины. Ему приходилось долго и кропотливо изучать жизни своих пациентов, убеждаться, что фобии не связаны с тем, что пережили они на уровне сознания или подсознания, вводить этих людей в состояние, когда они могли рассказать о жизни своих предков, и искать связь между тем, что происходило с предками, и конкретными страхами мужчин и женщин.

Однажды к нему пришел на прием молодой человек, который вполне адекватно реагировал на мир, за исключением одной маленькой детали: по ночам его мучили кошмары, и просыпался он всегда от того, что видит прямо перед собой огромный, яркий, невероятно красивый барабан. От вида этого барабана волосы у него вставали дыбом. Порывшись в памяти пациента, врач не смог обнаружить ничего, что хоть каким-то образом могло вызвать этот страх. Тем более что кошмары снились не постоянно, а с интервалом в несколько месяцев, а иногда лет. Последствия таких снов бывали тяжелы: мужчина отказывался выходить на улицу, у него начиналась депрессия, мать не знала, что и делать. Однажды после такого сна он пытался даже наложить на себя руки. Ясно, что от фобии надо было избавиться, но как? Доктор стал расспрашивать родственников больного, не было ли в его детстве такой игрушки, ведь барабаны обычно покупают всем малышам. Нет, не было. Ему не нравились барабаны. Выяснилось, что его не пугали солдаты, по праздникам отбивавшие барабанную дробь, не убегал он от других мальчишек, барабанивших до одурения, да и вид обычного барабана не вызывал у него страха. Только сны. Тогда пришлось прибегнуть к ребефингу, во время которого перед молодым человеком прошли его предыдущие жизни. Он увидел большой серый двор, брусчатую мостовую и холодное весеннее

солнце.
туман. В
нить; су
восемнад
вая на
никому
ше. Он
хозяев. С
его подч
западню
подставн
вался, пр
целое сос
реть. Бес
ков. Так
ударил
из-под но
зила все т
неестестве
Выйд
что в его
двум хозя
ся, как он
проснулся
потихоньк
если спрос
часы были
даже их ра
той поры,
ему и нача
молодого
знакомивш
вороват и
поминание
привела ло
Вероят
мя сеанса,
всяком случ
их целей.
Иногда
лечивать бол

самому Биллу раннее утро, поэтому в воздухе еще не было тумана. В этом экстраординарном пациенте должны были быть какие-то силы по форме восприятия, охранявших смертника, и если восприниматель был. Казнили его за измену, но и взгляды-гал на готовую затянуться на нем петлю, он думал, что измена не изменит, а просто служил тем, кто платит больше. Он всю жизнь так делал, потому сменил множество хозяев. С последним не повезло, он стал подозревать своего подчиненного в краже государственных бумаг, устроил задержание и в конце концов поймал при переговорах с подставным лицом. Смертник в своей участи не раскаивался, прожил он довольно долгую и сытую жизнь, оставил целое состояние детям, так что теперь можно было и умереть. Беспокойно одно: не ляжет ли клеймо и на потомков. Так в размышлениях подошло время казни. Солдаты ударили в барабаны, чтобы заглушить хрипы. Подставку из-под ног выбили, петля затянулась, страшная боль пронзила все тело, и последнее, что врезалось в его память, был неестественно огромный желтый тугой барабан.

Выйдя из состояния погружения, пациент рассказал, что в его ушах постоянно звучало: нельзя служить сразу двум хозяевам. И сон с этим пугающим барабаном появился, как он сам теперь понял, не случайно. Первый раз он проснулся в ужасе от увиденного после того, как решил потихоньку продать серебряные часы своей бабушки, а если спросят, где они, сказать, что они потерялись. Эти часы были в доме чем-то вроде реликвии, потому и продажа их расценивалась бы как бесчестное дело. Видимо, с той поры, когда он впервые решил поступить неправильно, ему и начал сниться этот сон. Каждый раз, как только у молодого человека возникали нехорошие мысли, — а познакомившись с ним поближе, врач выяснил, что мужчина вороват и лжив, — ему снился барабан. Барабан как напоминание о свершенных злодеяниях. И о казни, к которой привела ложь и алчность.

Вероятно, молодой человек перенес потрясение во время сеанса, потому что поклялся изменить свою жизнь, во всяком случае не использовать ложь для достижения своих целей.

Иногда выяснение кармических проблем помогает излечивать болезни, не поддающиеся лекарствам.

Одна из молодых дам, боленка, грустная, с тоскою в со-
вном китидом, обратилась к врачу-психотерапевту только
потому, что ни один специалист не мог ей помочь. Прямо с
перого она заявила:

— Вы — моя последняя надежда. Не можете вы —
не поможет никто.

Жаловалась она на постоянные и мучительные боли в
спине. Причем доктора, ее пользовавшие до этого, утвержда-
ли, что у нее здоровый позвоночник, нет даже остеохондроза,
и вообще для своих лет она сохранилась просто великолепно.
Но боли тем не менее были. Они начинались как по
заказу, стоило даме только прилечь отдохнуть. Такое ощу-
щение, говорила пациентка, что позвоночник отделяют от ту-
ловища. Спать она могла только на животе, что при ее ком-
плекции было чрезвычайно тяжело.

Врач попробовал погрузить ее в прошлые жизни.
И женщина увидела себя сначала молодым офицером, гуса-
ром с явно садистскими наклонностями. Он мог беспощад-
но избивать собственную лошадь, в ярости пинал денщика.
Делал он это с ухмылкой, очень довольный собой, и был
всегда в самые болезненные места — по крестцу, в под-
вздошную область, по ребрам, по спине. Однажды он так
разъярился, что изувечил младшего по званию товарища, за
что его изгнали из привилегированного полка. Тогда он
вышел в отставку и поселился в деревне со старым отцом.
Отец очень тепло и ласково относился к сыну, но этот
деспот считал, что старик только путается под ногами, ни-
чего в жизни не смыслит и потому нужно его истре-
бить, а самого его куда-нибудь деть. Так постепенно зрел
план убийства. Как-то вечером он позвал своего старика
посмотреть новую кобылу, которую купил накануне. А ко-
гда отец пришел, он ударил его плашмя палашом, оглушил,
избил ногами и бросил в стойло к необъезженной лошади-
ке. Надеялся, очевидно, что старик умрет, а если будет
дознание, все станет ясно, когда опросят свидетелей: утром
слуги найдут мертвое тело в стойле и решат, что старик
хотел поглядеть на приобретение сына, вошел к кобыле, а
та его затоптала. Довольный, он отправился в дом. Только
случилось не так, как он предполагал. Ночью приехал его
армейский приятель, они на радостях выпили, и гусар
потоптал друга на конюшню. О брошенном умирать отце

наслед-
дверь, а
ка, ни
урядни
удалос
спину
ся наро
И посх
ского з
торжни
были с
ной бол
ный си
местах.

Зато
ла маль
хорька,
шему бр
сестренк
и матер
пришел
внимани
вил в е
Родител
их брат
Наутро
хранила
чтобы сл
ный крес
такую яр
умирая, м
Так
что в про
людьми,
вала, в ре
ная боль
прошлой
шло. Но с
что боль о
ла, что ул
лами, кот

наследничек как-то забыл за пьянкой. И вот открыл и она дверь, а в стойле, где находилась кобылка, пусто. Ни старика, ни лошади. Утром приехали в имение следователь и урядник, а потом отвезли гусара на дознание. Старику удалось очнуться, весь избитый, он все-таки смог лечь на спину лошади, так она до управы и дотащила его. Сбежался народ, помогли ему слезть, ополости, обработали раны. И поехал наш молодец в Сибирь, где, лишенный дворянского звания, работал в рудниках вместе с другими каторжниками. Товарищи его невзлюбили, а так как многие были сильнее и хитрее его, то через год он умер в тюремной больнице: вся спина у него представляла собой огромный сивяк, а позвоночник был переломан в нескольких местах.

Затем последовало еще одно видение. Теперь дама была мальчишом-сапожником: мелкий, злобный, похожий на хорька, он постоянно стремился сделать всем гадости. Старшему брату подкладывал в чайдохлых мух, годовалую сестренку лупил и колол булавами, крад деньги у отца и матери, так что от него был весь дом. Однажды он пришел к выводу, что его никто не любит, потому что все внимание отдано младшему брату и сестре. Тогда он добавил в еду младшим детям яда, которым морили крыс. Родители чуть не умерли от горя, когда дети умерли, но их брат был счастлив. Только длилось это счастье недолго. Наутро после похорон мать сунулась за чем-то в шкаф, где хранила продукты, и нашла склянку с ядом, на которой, чтобы случаем не перепутать, юный убийца поставил черныи крестик — грамоты он не знал. Отец его пришел в такую ярость, что заporол своего отпрыска насмерть. Но и умирая, мальчишка думал, что поступил правильно...

Так что обе истории продемонстрировали пациентке, что в прошлых жизнях она была жестока, издевалась над людьми, причиняла боль и страдание, и несколько раз убивала, в результате сформировалась черная карма. Постоянная боль в спине — попытка напомнить ей о несправедливой прошлой жизни. Конечно, чудесного излечения не произошло. Но она почувствовала после целого ряда погружений, что боль ослабла, иногда стала отпускать. Женщина заметила, что улучшение всегда связано с какими-то добрыми делами, которые она совершает, или хорошими мыслями о

других людях. Стоило ей проявить заботу о престарелой соседке, спина несколько дней не мучила. Тогда пациентка решила полностью изменить свой образ жизни. Она вдруг поняла, что часто поступала жестоко, помирилась со всеми родственниками, стала приглашать в дом знакомых, пошла помогать умирающим в больницу. К тому же у нее вдруг проснулась религиозность, раньше-то она считала себя атеисткой, была партийным работником и храм обходила стороной. Теперь все изменилось. В церковь ее стало тянуть, ей нравилась сама атмосфера, красивое пение. Постепенно она выучилась молитвам. И с каждым разумным поступком спине становилось легче. Боль донимала только тогда, когда она нарушала нравственный закон. И она была тем сильнее, чем грубее добро попиралось.

Так что наши праведные поступки помогают нам чувствовать себя лучше и приносят счастье в наш дом.

ЧЕРНЫЕ МЫСЛИ

У меня был приятель, который просто никак не мог понять, почему на него все время палятся беды. Много раз мы ему говорили, что он сам их себе создает. А он смеялся и не понимал. Пока однажды к нему не приехала из деревни тетка по матери. Поглядела она на него, уперлась руками в бока и запричитала:

— Что ж ты, Сашок, так себя ненавидишь! Откуда у тебя такие мысли черные?

— Ты что, — опешил наш Саша, — я ничего дурного не думаю, откуда взяла?

— Да вижу тебя насквозь. Хочешь, скажу, что ты обо мне думаешь? Вот, думаешь, приехала тетя Надя, будет теперь по магазинам бегать, а я ей должен помогать. Девушка к тебе приходит, беленькая такая, искренняя, а ты на нее смотришь и говоришь себе: вот ходит эта дура, хочет меня на себе женить. Друзья тебе помочь хотят, а ты думаешь, что они ждут, когда ты им денежный долг вернешь. Негоже так, Сашок! Потому у тебя и дела не клеятся. Разве с тобой можно вместе работать, если ты всех подозреваешь в обмане, а сам ничего делать не хочешь?

Сашка наш сначала побелел от гнева, хотел тетку вон выкинуть. А ночью понял, что не может заснуть. Взял пач-

ку сигарет,
свою жизнь
многих ист
стыдно. Ут

С тех

То сст

Однако не
от многих
вета задер
рицательн
одни хоро
Задумывая

все, что с
шуюся по
цессе жизни
не о том, а
только о т
других, по
себе строго
карма стал
ским долго
окружает,
ности. Оче
чертанныго
ной судьбе
обрести хо

Не счи
все предна
Многим лю
чит, и их ж
которую со
переработа
жительные
бы вы виде
них станов
и светлые
столкнулас
из соседней
всего восем
держал гол
света охват

он сидит, сидит на кухне. Полночи просидел, вспоминал свою жизнь. И стало ему всего гадкого припоминаться. От мыслей истерик он просто краснел, так ему было за себя стыдно. Утром проснулся, подошел к тетке и поблагодарил.

С тех пор его жизнь изменилась к лучшему.

То есть пришел положительный кармический ответ. Однако не всегда такой ответ приходит сразу. Это зависит от многих причин. И часто получение положительного ответа задерживается из-за множества уже совершенных отрицательных поступков, тяжесть которых столь велика, что один хороший поступок пока пересылить их не может. Задумываясь о судьбе моей Кати, я пришла к выводу, что все, что с ней произошло, объединяет и карму, доставшуюся по наследству, и собственную, наработанную в прошлые жизни. Катя росла эгоисткой, все время она думала не о том, как помочь людям, как стать умнее и лучше, а только о том, что у нее все должно быть лучше, чем у других, потому что она исключительная. А такие мысли о себе строго караются кармическим законом. К тому же карма сталкивала с Катей людей с аналогичным кармическим долгом, вот почему с самой Катей и с теми, кто ее окружает, и происходили разного рода беды и неприятности. Очень часто человеку трудно вырваться из предначертанного круга. Только постоянная работа над собственной судьбой дает шанс этот круг разорвать и наконец обрести хоть немного счастья и покоя.

Не считайте только, что карму нельзя изменить, что все предначертанное сбывается и от судьбы не уйдешь. Многим людям удалось сделать свою карму лучше, а значит, и их жизнь тоже обрела смысл. Потому что в жизни, которую сопровождают беды и недуги, смысл в том, чтобы переработать отрицательные кармические долги в положительные ответы. Сделать это трудно, но можно. И если бы вы видели, как меняются те, кому это удается! Какие у них становятся чистые выразительные лица, какие добрые и светлые вдруг оказываются у них глаза! Однажды я столкнулась в монастыре со старичком, который пришел из соседней деревушки. Казалось, ему не восемьдесят лет, а всего восемнадцать: так легко он ступал, так свободно держал голову. Когда он проходил мимо, словно поток ветра охватил меня.

Что, внучка, — спросил он, уловив мое изумление, — пометиться пришла? Это дело хорошее. Я вот тоже свечечку поставить хочу.

А потом мне рассказали, что этот дедушка в юности порвности зарезал своего брата, а когда понял, что совершил, поклялся Николаю Чудотворцу делать только добро. С той поры уж шестьдесят лет миновало, но клятву свою он не нарушил. И если судить по теплу, которое от него исходит, его кармический долг был прощен.

Как же избавиться от отрицательной кармы? Очень просто: не делать дурных поступков, не иметь дурных мыслей и жить духовно. И первое, что необходимо сделать, — очистить душу. А душу очищают покаянием и молитвой. Но это не значит, что вы просто решите однажды, что поступали не по совести, придете в церковь, поставите свечку и получите у священника коллективное отпущение грехов, как для скорости во многих храмах сейчас практикуется. Такое «очищение» не послужит исправлению кармы. А вот если вы сначала твердо осознаете, что были не правы, если вы прочувствуете это сердцем, а не рассудком, а потом искренне раскаетесь и поклянетесь себе больше дурных поступков не совершать, только тогда вы можете говорить о покаянии. Еще лучше, если вами в этом нелегком деле будет руководить священник, — конечно, при условии, что вы крещены в православной церкви. Потому что, если вы принадлежите другой религии, аналогичные обряды существуют и у мусульман, и у католиков, и у многих других народов. Но к покаянию надо готовиться внутренне, чтобы почувствовать себя способным изменить себя, словно бы заново начать жизнь. Перед вами сразу встанет большая моральная ответственность. Часто вы понимаете, что трудно найти силы простить всех людей, которые принесли вам несчастья или которым вы причинили горе.

Поэтому представьте себе тех, у кого вы просите прощения, маленькими детьми, добрыми, беззащитными, жаждащими справедливого слова. Полюбите их, как любите цветы в саду, ощутите всю их хрупкость, всю зависимость от вашего отношения. Может быть, это даст вам силы всем сердцем произнести такое трудное и важное слово: прости меня... Прости за все, что я тебе сделала....

Попробуй
этого уедини
сможет помо
очень мягко
жите на кол
свою жизнь.

Есть ли
го ли их?
сильно пове
тельности, з
бовью, рож
складывалас

Были ли
или неприят
вы поступил
во поступил
случилось п
свою жизнь
ния? Возни
было этот от
не совершил
ностям? Что
пить?

Запишит
ства, свои ду
вашей жизни
тесь понять;
сделать, чтоб

Подумай
вами общаться
щего? Почему

Как вас
ренная интуи
Случалось ли
ни с сего? Ч

Как на ва
чокки или на
воспринимают
дам они испы

ДИАГНОСТИКА КАРМЫ

Попробуйте и вы понять, какой кармой обладасте. Для этого уединитесь, выберите такое место, где вам никто не сможет помешать, сядьте на стул с прямой спинкой или не в очень мягкое кресло, ногами упритесь в пол, а руки положите на колени, закройте глаза и подробно вспомните всю свою жизнь.

Есть ли в ней те моменты, которые вас радуют? Много ли их? С чем эти моменты связаны: с тем, что вам сильно повезло, с похвалой вашей красоте, опыту, исполнительности, знаниям? С удачным замужеством, большой любовью, рождением ребенка, успехами ребенка? Как дальше складывалась ваша жизнь после таких счастливых минут?

Были ли в вашей жизни минуты, о которых стыдно или неприятно вспоминать? С чем это связано: с тем, что вы поступили несправедливо, или с тем, что несправедливо поступили с вами? Что этому предшествовало? Что случилось потом? Постарались ли вы как-то изменить свою жизнь? Или на вас это не оказало никакого влияния? Возникало ли у вас чувство, что, если бы можно было этот отрезок вашего пути пройти второй раз, вы бы не совершили тех поступков, которые привели к неприятностям? Что для этого надо было сделать? Как поступить?

Запишите в два столбца свои дурные и хорошие качества, свои дурные и хорошие поступки. Подсчитайте, чего в вашей жизни больше — темного или светлого. Постарайтесь понять, довольны ли вы тем, как живете. Что нужно сделать, чтобы вы могли сказать, что ваша жизнь удалась?

Подумайте, как к вам относятся люди. Любят ли они с вами общаться или стараются не иметь с вами ничего общего? Почему?

Как вас воспринимают животные? У животных обостренная интуиция, они чувствуют то, что недоступно людям. Стучалось ли, что кошки или собаки кусали вас ни с того ни с сего? Что они избегали подходить к вам?

Как на вас реагируют маленькие дети: тянут к вам ручки или начинают громко плакать? Дети тоже хорошо воспринимают то, что закрыто для взрослых. К добрым людям они испытывают доверие, лживых и злых — боятся.

Если же все в вашей судьбе нас устраивает, вы очень счастливы и человек. Значит, ваша карма к вам милостива и для полного счастья нужно только и в дальнейшем поступать по справедливости.

Если же ваша судьба складывается крайне неудачно, то задумайтесь, какие факторы к этому привели. Вспомните всех, кого вы обманули или унизили, с кем поступили неподобающим образом. Учтите, если вы будете упорствовать в таком поведении и дальше, жизнь будет складываться еще хуже, так что надо принимать срочные меры.

Для начала я посоветовала бы сходить в церковь, поставить свечку Николаю Чудотворцу или Серафиму Саровскому, помолиться и с этой минуты ввести в обязанность просить прощения у своих близких и знакомых, даже если вы считаете, что не принесли им вреда. Потому что самая распространенная ошибка — думать, что вы всегда делаете то, что полезно или необходимо другим людям. Но так как вы не знаете, чего хотят другие, то и судить об этом тоже не можете. Поэтому старайтесь думать только о своей жизни.

Однажды я беседовала с женщиной, которая была глубоко убеждена, что приносит людям добро.

— Вчера, — могла сказать она, — я выдрала сына, опять притащил домой бродячую собаку. Заразится когда-нибудь стригущим лишаем.

Или:

— Уж этому толстомордому продавцу я все высказала, будет знать, как людей обвешивать!

Или:

— Не поленилась вот, специально пошла к соседке и доложила ей, что ее муженек нашел себе пассию на стороне...

То есть она всегда выступала в роли доносчика или блюстителя порядка. И никогда ей в голову не приходило, что другим людям такая позиция может и не понравиться. Она-то была свято убеждена, что все от мала до велика ее просто обожают. И никак не понимала, почему жизнь ее складывается совсем не так, как ей хотелось бы...

Вот чтобы этой даме не уподобиться, и постарайтесь просить прощения даже у тех, в чьем хорошем отношении вы не сомневаетесь. Но обязательно, когда вы эту процедуру производите, нужно представлять человека, к которому ваши мысли обращены.

К сожалению, стоит в том, освоить не го представ... Целью дание прос... начинается образному.

Для то... простой об... овладеть сп... мам медита... сто, где вам... ли вы буде... водите погр... глаза и нач... ствуете, что... теле разли... открыт для...

Предст... может быть... ражнении в... чаться от ц... себе вообра... сможем уви... лось, откρο... гуру уже с... доточенност... вы должны... вами фигур... вашим мысл... в день по 1... тите, что сп... вашем вообр...

Теперь... мет в опред... ный круг ил... жен ваш об... мет выделял...

ОБРАЗ, МЕНЯЮЩИЙ МИР

К сожалению, для многих самое сложное как раз и состоит в том, чтобы такой образ увидеть. И для этого нужно освоить несложные приемы визуализации (т. е. зрительного представления) объекта.

Целью данных упражнений является воображаемое создание простого мысленного образа. С такого упражнения и начинается превращение нашего мышления от словесного к образному.

Для того чтобы попробовать увидеть какой-то самый простой образ — допустим, квадрат или круг, сначала надо овладеть способностью к погружению, то есть научиться приемам медитации. Поэтому постарайтесь найти укромное место, где вам никто не помешает. Сядьте в кресло. Лучше, если вы будете находиться на свежем воздухе; если вы проводите погружение в комнате, то откройте окно. Закройте глаза и начните медленно и глубоко дышать, пока не почувствуете, что ваши мышцы бесконечно расслаблены и во всем теле разливается чувство тепла и покоя. Теперь ваш мозг открыт для начала занятий.

Представьте себе простую геометрическую фигуру. Она может быть белой, черной или цветной. Цвет в этом упражнении не играет роли, но он должен контрастно отличаться от цвета фона. Нужно тренироваться представлять себе воображаемый образ до тех пор, пока мы его не сможем увидеть ясно «внутренним глазом». Если это удалось, откройте глаза и попробуйте представить вашу фигуру уже с открытыми глазами. От степени нашей сосредоточенности зависит и весь успех упражнения. Поэтому вы должны как следует сконцентрироваться на выбранной вами фигуре и постоянно думать о ней, а не позволять вашим мыслям отвлекаться. Делайте это упражнение 3 раза в день по 10—15 минут, и через какое-то время вы заметите, что способны удерживать образ простого предмета в вашем воображении.

Теперь можете попробовать окрасить мысленный предмет в определенный цвет — допустим, представить красный круг или желтый квадрат. Фон, на котором расположен ваш объект, нужно представлять черным, чтобы предмет выделялся ярко и контрастно. После того как это у

...различия, и доброту, и красоту и т. д. ...
...отображение в зеркале, а затем в своем сознании. Но ...
...от образа к образу можно только тогда, когда вы
...удовлетворены вашим кругом. Лучше всего прова-
...эти упражнения по перемене цветов предмета вте-
...рону, между 20 и 22 часами. Естественно, в комнате должно
...быть темно!

Развить внутреннее зрение можно и при помощи
...зеркала, то есть самого обычного зеркала, которое
...есть в каждом доме. Для этого надо сесть в кресло и
...поставить перед собой на столе зеркало, стараясь внима-
...тельно смотреть как бы за пределы привычного изображе-
...ния, в глубину зеркала. Попробуйте вызвать в памяти
...какой-то предмет, теперь, при умении концентрировать
...внимание, вам это сделать уже намного проще. Но сначала
...не усердствуйте, не пытайтесь представить себе сложные
...предметы, механизмы, приборы. Пусть это будет трехмер-
...ный куб с разноцветными гранями. Когда образ возник,
...попробуйте медленно поворачивать его вокруг оси. Снача-
...ла вам это покажется невозможным. Но не стоит отчаи-
...ваться. Наступит час, когда куб повернется и вы увидите
...скрытую от вашего взгляда грань. С этой поры вы можете
...научиться воспроизводить не фигуры по представлению, а
...вещи, которые вас окружают. Для упрощения задания сна-
...чала используйте вещи, которые вас окружают ежедневно.
...Допустим, цветок в горшке или блокнот, которым вы все
...время пользуетесь.

Поступайте так. Сначала, сконцентрировав внимание,
...представьте себе образ этого предмета, затем, когда вы уви-
...дите его четко и в малейших деталях, отдаляйте и прибли-
...жайте объект, управляйте им по своему желанию. Затем срав-
...ните мысленный образ с реальным, возьмите предмет в ру-
...ки и внимательно его рассмотрите. Ошиблись ли вы в
...чем-то? Повторите упражнение.

Когда вы научитесь свободно оперировать с предмета-
...ми, только тогда вы сможете четко вспоминать лица дру-
...зей, знакомых, прохожих на улице. И только так вы научи-
...тесь удерживать их перед вашими глазами довольно дли-
...тельное время. Воспоминания ваши станут красочными и
...объемными, вы будете чувствовать запахи, воспринимать

вкус и звуки
ты, потому
пачать раз
ряется.

Может
ное зеркало
личные от об
черной крас
тому что бл
и способству
изготовить т
стеклянную
ее сторону ч

Когда в
ми и по же
станет нами
неправильно
туациях, по
ходящее как
«я», а значи
ках. Но не д
по большому
зрывать соб
истишной це

Предпри
нять, какие
усугубит ли
вильного ре
стоящие, рас
на мгновени
крутите ситу
сомнение вы
берите опти
приступайте
вести специа
когда не уви
на прошедше
события. При

вкус и звук. На самом деле самое сложное — первые опыты, потому что неразвитое визуальное воображение трудно начать разрабатывать, а потом процесс значительно ускоряется.

Можете для упражнений использовать специальное черное зеркало, которое обычно используется для бритья. В отличие от обычного зеркала, его задняя поверхность покрыта черной краской. Для упражнений оно намного удобнее, потому что благоприятствует восприятию образов мышления и способствует повышенной концентрации внимания. Можно изготовить такое зеркало самому, если вы найдете вогнутую стеклянную пластину диаметром 20 см и покроете заднюю ее сторону черным автомобильным лаком.

Когда вы научитесь управлять своими воспоминаниями и по желанию вызывать образы знакомых людей, вам станет намного проще разобраться в том, правильно или неправильно вы поступали в определенных жизненных ситуациях, потому что теперь вы сможете смотреть на происходящее как бы немного со стороны, отключаясь от своего «я», а значит, и будете намного объективнее в своих оценках. Но не делайте эти упражнения самоцелью, потому что, по большому счету, ваша цель состоит в другом — гармонизировать собственную карму. Никогда не забывайте о своей истинной цели.

КАК ПОМОЧЬ СВОЕЙ СУДЬБЕ

Предпринимая какое-то дело, старайтесь сначала понять, какие результаты для вашей судьбы оно принесет, не усугубит ли оно кармические ответы. Для принятия правильного решения попробуйте войти в медитативное состояние, рассмотрите все «за» и «против». Если вы хоть на мгновение почувствовали внутри себя сомнение, прокрутите ситуацию еще раз, постарайтесь выяснить, чем это сомнение вызвано, найти истоки своего беспокойства. Выберите оптимальный вариант поведения и только тогда приступайте к делу. Очень хорошо, если бы вы стали вести специальный дневник, который кроме вас никто никогда не увидит. Вечером перед молитвой сосредоточьтесь на прошедшем уже дне и постарайтесь четко вспомнить события. Причем вспоминать их (а следовательно, и запи-

...в дневник) следует не с того момента, как вы проснулись, а наоборот — с момента, предшествующего текущему. Опыт показывает, что эта процедура, такое рассмотрение событий дня, позволяет сильнее очертить силы нашего «я», чем если бы вы пассивно плыли по течению времени. Но не давайте моральных оценок всему, что произошло: ни делам, ни мыслям, ни переживаниям. Вам важно научиться быть объективными к самим себе и оценивать собственную жизнь с внутренней дистанции — словно это жизнь совершенно чужого вам человека.

Это очень трудно, потому что каждый из нас создает собственный образ самого себя. В процессе жизни этот образ формируется и наконец начинает нами владеть. Любое изменение этого образа воспринимается нами так, словно внезапно нас решили лишить всего самого дорогого: то есть мы любим себя такими, какие есть, даже если это совсем не идеальный человек. Вот почему важно ежедневно всматриваться в себя и корректировать свой образ, чтобы при необходимости устранить дурные черты и внести хорошие. Так примерно как поступает писатель, выправляя ошибки в своей рукописи. Если мы сможем относиться к себе критично, тогда мы сможем заметить какие-то перекосы в характере, алогичность в мышлении, необдуманность в поступках. И это не так плохо, как кажется на первый взгляд, потому что чем больше ошибок мы устраним, тем меньше их останется. Значит, мы сможем запрограммировать собственную жизнь, избавить ее от непредвиденных пагубных случайностей и развить в себе оптимизм, который так необходим в наше трудное время. Никогда не говорите себе: у меня дурная карма, все равно я ничего не смогу исправить. Наоборот, убеждайте себя ежечасно: это мне удастся, я сделаю это, я могу, я хочу, я буду! Так от пассивной позиции вы перейдете к активному вмешательству в свою судьбу, сумеете изменить мелочи, из которых и складывается полноценная жизнь. Только для этой цели прислушивайтесь к себе, учитесь себя видеть со стороны.

Успех приходит, если его желать всем сердцем. А как он окрыляет человека! Как мы гордимся собой! Научитесь прогнозировать будущий успех или провал с возможно большей точностью. Если вы будете к себе внимательны и предупредительны, эта наука не покажется вам слишком труд-

ной или об-
ства, мыс-
который
вопреки
то, похож
рицательн
доть конце
настолько
везучийком
дельник —
ных черт
моменты.
лгировать
рее дости
нашие сфо
ни, котор
вы сами не
Вспомните
сле долгой

— А т
лодая же
лась сорок

— А т
ет приятель
Так что
Чем лучше
ли начинаю
важных для
нас, но, не
свой перво
ли нам удал

«Когда
с полосой не
время, мног
опасную доро
магам, шама

ной или обреченительной. Известно, что наши поступки, чувства, мысли в целом совпадают с тем внутренним образом, который мы для себя создали, никто не сможет действовать вопреки своему внутреннему «я». Если такое происходит, то, похоже, вы страдаете раздвоением личности! Но вот отрицательный внутренний образ можно изменить, если заниматься концентрацией воли, самознушением, медитацией. Можно настолько себя перепрограммировать, что неудачник станет успешником, нытик — весельем, общительным человеком, а бездельник — общественным деятелем. Из самых отрицательных черт личности всегда можно извлечь положительные моменты. Чем раньше вы начнете наблюдать себя и контролировать свое поведение, свой внутренний образ, тем быстрее достигнете хороших результатов. Со временем наше сознание сформирует откорректированный образ в подсознании, которое будет работать день и ночь, и в конце концов вы сами не поймете почему, но совершенно переменитесь. Вспомните, как удивленно смотрят друг на друга люди после долгой разлуки.

— А ты ведь был таким занудой, — говорит одна молодая женщина своему другу детства, с которым не виделась сорок лет.

— А ты всегда ревела и бежала жаловаться, — отвечает приятель солидной властной женщиной.

Так что мы все время меняемся, сами того не замечая. Чем лучше мы становимся, тем активнее наши добрые мысли начинают притягивать удачу, счастливые случайности, важных для нас людей. Все это как бы свершается помимо нас, но, не проведи мы такой огромной работы, не измени свой первоначальный не весьма привлекательный образ, вряд ли нам удалось бы вкусить от пирога счастья.

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА МАГИИ, ИЛИ МОЖНО ЛИ КУПИТЬ СЧАСТЬЕ? (ГОВОРЯТ АНДРЕЙ ШУВАЛОВ)

«Когда мы решаем, что нам необходимо что-то делать с полосой невезений, которые преследуют нас в последнее время, многие из нас выбирают самую преступную и самую опасную дорогу. Я имею в виду обращение к так называемым магам, шаманам и прочему колдовскому племени или

...магических ритуалов, благо по-
лучил от них много -- море.

Тогда же ко мне пришел старинный приятель и со сме-
хом сказал: «А женщина-то насчет „счастья не купишь“
... Устала?! Я обратился к одному колдуну — парт-
... и не только, деньги буквально пова-
... Но, как говорится, счастия, дела крутятся,
... конкуренты протораки! Колдун намекнул,
... с Ириной может и второй ребенок родиться, —
... что наши врачи пророчили!»

Настоящая история. Хотя человек я не слишком сентимен-
тальный, что-то в груди дрогнуло. А после того, как при-
шел знакомый мне того самого мага, который пообещал ему
... и земное счастье, я обеспокоился все-
... Потому что колдун этот был особенно силен в черной

Вот что такое магический ритуал? Это обращение к
той или иной магической силе — темной или светлой, в за-
висимости от того, какой заказ получен от клиента. Причем
... абсолютно все равно, чьей помощью воспользо-
ваться. — Он лишь посредник, проводник вашей воли, ваше-
го желания...

Но, дорогие вы мои, бесплатный сыр бывает только в
... Вам кажется, что вы заплатили деньги колду-
ну — и с вас, как говорится, ватки гладки? Так ведь это вы
только посреднику заплатили, а основная оплата впереди!
... если колдун-проводник обращался к «белой» си-
ле, вам повезло. А если нет? Приходя к магу и передавая
свою просьбу, вы не знаете, какие именно действия он будет
... чьей помощью воспользуется. И если ваше жела-
ние осуществит Тот, чье Имя не произносят...

Будьте уверены, Он свое возьмет! Вы и сами не заме-
тите, как продадите Ему свою душу — а с ней и свою судьбу.
А если вспомнить, что расплачиваться будете не только вы —
... потомки семь поколений будут отрабатывать этот
страшный кармический грех...

Я не смог помочь своему другу — увы, близость «бес-
... лиственного» материального успеха кружит голову и заставляет
забыть о здравом смысле. Нет, он по-прежнему богат и, по
его понятиям, счастлив. Но глаза его пусты — блеск в них
... лишь при виде денег или разговорах о них. На-

... таина все ч-
... ний ее и г-
... нее руку. У-
... вочка, но
... уже повсюду

Я проч-
... новой «Исп-
... ром: к слова-
... к поступкам

Был в м-
... еще один сл-
... девушка (на-
... ной любви.

покончит с
... себя его бла-
... сте, причем
... парие не сто-
... няя, что, в к-

судьбу, что по-
... не смирилась
... какой-то баб-
... ушел от моли-
... с Ольгой. Но

избраннице. Д-
... ла другого м-
... разразилась т-
... Ольги, он по-
... боролся с соб-
... руки пистоле-

Поверьте,
... ромная сила, п-
... А непосвящен-
... ставьте, что в
... шая атомная б-
... ну ее населени-

ГАРМОНИЗ-

Кроме заня-
... товала вам по-
... нашего мозга --

...ее чаще плачет — как то раз он, еще недавно любивший ее и готовый исполнять любые ее желания, поднял на нее руку. У них действительно родилась долгожданная девочка, но вот старший мальчик в свои четырнадцать лет уже повсюду употребляет наркотики.

Я прочитал недавно вышедшую книгу Анастасии Семениной «Исцеление словом» и абсолютно согласен с ее автором: к словам нужно относиться еще более внимательно, чем к поступкам, ведь слово — не воробей...

Был в моей практике биоэнергетика, психокорректора еще один случай, не менее трагический. Обратилась ко мне девушка (назовем ее Ольгой), страдающая от неразделенной любви. Кричала, что не может жить без Сергея, что покончит с собой, если я не подскажу, как обратить на себя его благосклонный взгляд... Мы долго работали вместе, причем я, как мог, пытался объяснить ей, что на одном парне не стоит заикливаться, что эта любовь — не последняя, что, в конце концов, нужно смириться и благодарить судьбу, что подарила ей великое счастье — любить. Но Ольга не смирилась. Как я узнал позднее, девушка обратилась к какой-то бабке-колдунье, и та приворожила ей Сергея. Тот ушел от молодой жены, от трехлетней дочки и стал жить с Ольгой. Но, получив свое, Ольга вскоре разочаровалась в избраннике. И когда через несколько месяцев она встретила другого мужчину и полюбила его по-настоящему — разразилась трагедия. Ведь Сергей уже не мог жить без Ольги, он по привороту стал ее половиной. Он честно боролся с собой. Но в один момент не выдержал и взял в руки пистолет... В результате — три трупа.

Поверьте, каждое заклинание, каждый заговор — это огромная сила, пользоваться которой нужно очень осторожно. А непосвященным лучше и не пробовать! Вы просто представьте, что в ваших руках не книга с заговорами, а небольшая атомная бомба, способная смести с лица Земли половину ее населения...»

ГАРМОНИЗАЦИЯ МЫСЛИ — ГАРМОНИЗАЦИЯ КАРМЫ

Кроме занятий с визуализацией предметов, я бы посоветовала вам вообще попробовать усовершенствовать работу вашего мозга — ведь мы уже говорили о том, что наши мыс-

Чем гармоничнее будут мысленные импульсы, которые наш мозг посылает во Вселенную, тем более гармоничным будет кармический ответ, тем меньшими будут возмущения Космоса.

Ни какого оборудования вам не нужно, ни к специалисту по этому вопросу тоже не надо обращаться. Просто попробуйте сначала, к какому типу людей относитесь: к правополушарным или левополушарным. Сделать это несложно. Сложите из большого и указательного пальца обеих рук кольцо и посмотрите сквозь них на какой-нибудь предмет. Затем поочередно закройте один глаз. Вы заметите, что когда смотрите на предмет одним глазом, предмет как бы подвигается в сторону, а когда смотрите на него другим — остается на месте. Значит, именно этот глаз, при работе которого предмет не смещается, и будет доминантным. Он показывает, каким полушарием вы привыкли думать: если это левый глаз, то доминирует правое полушарие, если правый — левое, потому что зрительные нервы на входе в мозг перекрещиваются. Из того факта, что одно полушарие у вас развито лучше другого, никаких предосудительных выводов делать нельзя («левополушарники» ничем не хуже «правополушарников», и наоборот!). Единственное: правополушарные люди владеют образным мышлением и обычно склонны к творческим профессиям, а у левополушарных людей зато развито логическое мышление и имеется явная склонность к точным наукам. Но вот природа мысленных импульсов, посылаемых левым и правым полушарием нашего мозга, различна — именно поэтому лишь при слаженной работе обоих полушарий ваш мыслеобраз будет естественно восприниматься Вселенной. Поэтому специалисты, которые занимаются проблемами диагностики и гармонизации кармы, разработали тренировку, довольно простую для тех, кто уже освоил элементарные приемы визуализации.

Садимся спокойно, закрываем глаза и концентрируем внимание на левом глазу. Смотрим сначала вниз, на пол, потом вверх, на потолок, затем налево и направо. Прodelьваем ту же процедуру и с правым глазом. Стараемся сконцентрировать наше внимание на области, расположенной над

левым глазом
вым глазом
левую долю
и Б, и так,
русского алф
вы и цифры
доле, а буквы
буем проана
упражнение,
ли неодинак
нам не показ
маться корре
лее 20 минут

Другое у
ного мышлен
ленных карт
влияет на уро
ловажно.

Упражнен
за другим. В
глубоких вдох
по комнате, по
тивнее, а зате
Сконцентри
себе там рожде
сторону и пред
этих образов п

Слева — к
ва — вихрь на
Слева — С
Слева — ат
Слева — цв
Слева — во
Слева — жа
Слева — кр
Слева — те
Слева — ме
пустыня.

Подключите
пахнет или како
венни.

Другое упражнение рассчитано на активизацию образного мышления. Это очень поможет вам для создания мысленных картин прошлого. К тому же оно положительно влияет на уровень мышления, что, согласитесь, тоже немаловажно.

Упражнение делается в три этапа, которые следуют один за другим. В конце каждого этапа надо сделать несколько глубоких вдохов, затем медленно встать, пройтись спокойно по комнате, повторяя себе, что вы становитесь бодрее и активнее, а затем сесть и перейти к новому этапу.

Сконцентрируйтесь на левой половине мозга, представьте себе там рождение ребенка. Затем переключитесь на правую сторону и представьте себе, как умирает старый человек. От этих образов перейдите к синхронному представлению:

Слева — крестный ход в Крещенский праздник. Справа — вихрь на взморье.

Слева — Сольце. Справа — Луна.

Слева — атом. Справа — галактика.

Слева — цветущие деревья. Справа — снежные вершины.

Слева — восход солнца. Справа — заход солнца.

Слева — жаркий летний день. Справа — осенний день.

Слева — красный цвет. Справа — желтый.

Слева — театральная сцена. Справа — густой туман.

Слева — медленно текущая река. Справа — песчаная пустыня.

Подключите другие чувства и представьте себе, как что пахнет или какое у вас возникло ощущение при прикосновении.

Слева — слышим шум в Спринг-филде, слышим шум
улицы.

Слева мы ощущаем наждачную шкурку, справа — глад-
кое прозрачное стекло.

Слева — наши пальцы скользят по кубикам льда, спра-
ва — наша рука находится в теплой воде.

Слева мы слышим удар большого мяча, справа — шум
автомобильного мотора.

Слева — работает кузнец, справа — звучат колокола.

Слева — мыкает коника, справа — лает собака.

Слева — мы надкусываем лимон, справа — плитку шо-
колада.

Перейдем ко второму этапу. Для этого левый глаз
смотрит в левую половину мозга, вращайте его так, чтобы
у вас возникло ощущение, что он вращается в левом полу-
шарии и полностью его осматривает. Затем то же самое
повторите для правого глаза и правой половины мозга.
Перенесите теперь вращение глаз на всю половину голо-
вы: левого — левую, правого — правую. Вращайте их по-
очередно. Затем сместите акцент на середину лба, оба глаза
циркулируют вдоль свода, соединяющего оба полушария.

Вообразите пару кругов, которые продолжаются влево, и
пару кругов — справа. Затем — много кругов слева и много
кругов справа. Они входят друг в друга и имеют разный угол
наклона. Заполните кругами весь мозг и всю вашу голову.

После этой части упражнения немного отдохните, что-
бы глаза успокоились. Теперь попробуйте рисовать глазами
круги по горизонтали, эти круги должны становиться все
меньше и меньше, пока не превратятся в точку. Зафикси-
руйте точку и постарайтесь некоторое время удержать ее
глазами. Старайтесь не задерживать дыхания и не напря-
гать мышцы.

Когда точку потеряете, начните упражнение сначала, но
на этот раз постарайтесь удержать точку подольше.

После небольшого отдыха попытайтесь задуматься о сво-
ем мозге, представьте себе, как он выглядит справа и слева,
представьте себе его извилины, свод между полушариями,
миллионы клеток серого вещества, поблагодарите свой мозг
за хорошую работу.

Теперь попытайтесь ощутить обе половины мозга. По-
пытайтесь осознать, что мозг — это самый сложный и са-

мый тайне
увеличивает
те его в сво

После
степенно о
воте все воз
ных полуша

Я не отр
вам для пога
вить процесс
поэтому жел
практически

Теперь,
стороны, вы
навливаясь
дорогой, веду

Как ни в
следующее за
ского ответа.
ем и себе. Ну
быть действи
сам поступок,
ленной...

Как-то суд
дел небольшой
рый и вполне
рошая черта.
начинал о нем
ловко, потому
того, кого обла

— Стольк
квартиру помо
меня отворачи
Да и жена мне
дому несешь, л
девочка должн
Сначала-то
мочь, просто не

мый таинственный орган человека, представьте себе, что он увеличивается в размерах, затем сжимается, то есть заставьте его в своем воображении пульсировать.

После небольшой паузы скажите своему мозгу, что постепенно он будет работать все лучше и лучше и вы разовьете все возможности, заложенные в деятельности двух разных полушарий.

Я не отрицаю, что упражнения эти не очень просты, но вам для погашения кармического долга нужно хорошо развить процесс воображения и улучшить качество мышления, поэтому желательно все-таки овладеть хоть частью данного практического материала.

Теперь, наделенные способностью представлять себя со стороны, вы можете пройти дорогой своего прошлого, останавливаясь в самых значимых пунктах и оценивая их, — дорогой, ведущей в счастливое будущее...

ИСЦЕЛЕНИЕ... ДЕЛОМ

Как ни важна работа над собой, все же благая мысль и следующее за ней действие — залог гармонизации кармического ответа. Помогая окружающим, мы тем самым помогаем и себе. Нужно ли говорить о том, что помощь эта должна быть действительно искренней и бескорыстной? Ведь не сам поступок, а его эмоциональный отзвук долетает до Вселенной...

Как-то судьба столкнула меня с мужчиной, который владел небольшим авторемонтным предприятием. Он был добрый и вполне благополучный хозяин, если бы не одна нехорошая черта. Всегда, если он делал доброе дело, тут же он начинал о нем всем говорить. Слушать его было очень неловко, потому что он, как правило, не скрывал даже имени того, кого облагодетельствовал.

— Столько всем даю, — жаловался он мне, — кому квартиру помог сделать, кому свадьбу справил, а люди от меня отворачиваются потом, стараются вообще меня не знать. Да и жена мне все время упреки кидает, мол, что ты все из дому несешь, лучше бы взял нашей дочке пианино купил, девочка должна музыке учиться.

Сначала-то я думала, что люди, которым он решил помочь, просто неблагодарны. А потом оказалась свидетельни-

ден того, как он давал деньги, и попросил, чтобы не хотела бы из-за рук ваять и копеечку.

Вот, Петров, — говорит он своему механику, — реши ты свои дела поправить. Скажи-ка, нужны тебе деньги?

— Нужны, Иван Федорович, — отвечал тихо Петров, — за сына надо в институте платить.

— Решил я дать тебе тыщонку зеленых безвозмездно, только ты уж напиши мне смету, как ими распорядишься...

— Спасибо, Иван Федорович, я ж сказал: мне за сына платить.

— Вот тебе ручка и бумага, ты мне все тут документально обоснуй.

И пришлось Петрову, теряясь от стыда, писать, что сын у него завалил экзамены, потому теперь может поступить учиться только за деньги, и какая сумма на это требуется.

— В общем, возьми деньги-то, только скажу тебе, Петров, сын у тебя бестолочь. Шел бы с такими мозгами в ПТУ, а то всем вам надо, чтобы в институт. Глуп — так чего не свои сани садиться?

И когда за бедолагой Петровым закрылась дверь, похвастался мне:

— Вот еще одному горемыке помог. Помру, мне все это на небесах зачтется.

Вряд ли, подумала я уже на улице, ведь на небесах зачитываются бескорыстные поступки, а не строго спланированное милосердие, в котором, на мой взгляд, присутствовало немалое количество садизма. И карму тоже таким милосердием нельзя умылостивить, потому что «показуха» добродетелью никогда не считается.

Но если наши мысли чисты, а желания не несут угрозы другим людям и не приведут кого-то к беде, а, наоборот, послужат общему благу, то они могут преобразовать нашу жизнь, дадут нам радость и душевный покой. Не забывайте: мысли и желания обладают энергетикой, они тоже изменяют судьбу!

Поэтому попробуйте рисовать себе мысленно те добрые поступки, которые вы можете совершить, говорите себе, что вы хотите сделать так, чтобы всем людям стало лучше на нашей маленькой планете. Настраивайте себя ежедневно на гармонизацию своей личности.

Можете ли вы
которые долги
в этом мире.

Ведь вы
родителей, в
дится этот гор
время. Перед
нимая задача:
Конечно, вряд
ника, но можн
вильному обра

Внушайте
что вы не мож
страдание, что
животных и'пт
бы все было в

И постепен
решились, вы ст
нают чувствов
вдруг удаются
Значит, тру
Конечно, э
дорога к счастл

Что такое с
услужливо под
дара (не нынеш
людионного, авт
понимал по-свое
бить...»

Там, конечно
именно на этом с

«Все, что те
ринках нашего д
нужно для счаст

Настя, бережно п
Давайте же л
красных, создани

Можете для этой цели записать на магнитофон тексты, которые должны вам напоминать о вашем предназначении в этом мире.

Ведь вы появились не случайно именно в семье своих родителей, в городе, где живет эта семья, в стране, где находится этот город, на этой планете, в этой галактике и в это время. Перед вами стоит очень сложная, но вполне выполнимая задача: прожить свою жизнь как можно лучше, чище. Конечно, вряд ли вы сможете достичь добродетели праведника, но можно хотя бы немного приблизиться к этому правильному образу жизни.

Внушайте себе, что вы добрый и отзывчивый человек, что вы не можете равнодушно смотреть на чужое горе или страдание, что вы любите мир вокруг вас, заботитесь о его животных и птицах, деревьях и травах, что вы хотите, чтобы все было в этом мире хорошо.

И постепенно, если ваши мысли и желания будут искренними, вы станете замечать, что окружающие люди начинают чувствовать себя рядом с вами уютно, а ваши дела вдруг удаются вам все лучше и лучше.

Значит, трудились над собой вы не напрасно.

Конечно, это трудный путь, но почему вы думаете, что дорога к счастливой жизни легка?

А ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Что такое счастье? Я задаю себе этот вопрос, а память услужливо подсовывает строчки из хрестоматийного Гай-дара (не нынешнего, естественно, а того, легендарно-революционного, автора «Тимура»): «Что такое счастье, каждый понимал по-своему. Но каждый понимал, что нужно любить...»

Там, конечно, было еще что-то, но сегодня мне хочется именно на этом слове поставить точку. Любить...

«Все, что тебе нужно, — это любовь!» — пели на вечеринках нашего детства незабвенные Битлз. «Все, что тебе нужно для счастья, детка, — это любовь», — вторила баба Настя, бережно перелистывая странички Библии.

Давайте же любить — любить себя, неповторимых, прекрасных, созданных для счастья. И во имя этой любви не

и в сердце нежно томилась по тебе,
и в сердце мыслились.

Давно любовь стала багровою в душе твоей,
и в сердце зацвела в отцветшем тебе.

Давно любовь пылала в сердце твоем,
и в сердце пылала в сердце твоем.

И в сердце пылала в сердце твоем,
и в сердце пылала в сердце твоем.

И в сердце пылала в сердце твоем,
и в сердце пылала в сердце твоем.

Глава 2

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА



...Я вышла с работы не очень поздно, сил было много, настроение — прекрасное. Добираясь до метро, думала о том, что сегодня наконец-то приведу в порядок квартиру, наготовлю на несколько дней, а вечером — любимый фильм по телевизору... Бодрая, я вошла в вагон метро, за мной шмыгнула старушка в потертом пальто. Когда она встала рядом со мной, у меня закружилась голова. Сумка, еще пару минут назад не слишком тяжелая, стала оттягивать руки. Хорошее настроение медленно улетучивалось в неизвестном направлении. На следующей остановке вошли смеющиеся парень с девушкой. Они расположились невдалеке, и их разговор, прежде оживленный, с каждым мгновением становился все тише — и наконец в вагоне установилась гнетущая тишина. Я огляделась: все старательно прятали глаза, кто-то нервно покашливал. Внезапно один из сидящих вскочил с сиденья и буквально пулей вылетел в открывающуюся дверь, пробормотав: «Да что за чушь — как будто задыхаюсь...»

Провожая его взглядом, я невольно обратила внимание на сияющее лицо стоящей сзади меня старушонки. А впрочем, почему я решила, что эта дама стара, ей лет сорок, не больше!

Нужно ли говорить, что домой я пришла, мучимая головной болью, полностью разбитая, не способная не только думать, но и выполнять простейшую механическую работу. Андрей Шувалов, позвонивший мне вечером, испугался: «Что у тебя стряслось?!» А узнав о том, что произошло в метро, уверенно произнес: «Энергию у тебя выкачали — дело, увы, знакомое...»

НАШЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Доминирующее еще недавно в среде ученых представление о человеке как о физическом теле постепенно уходит в прошлое. Каждый из нас занимает в пространстве намного большее место, чем предполагалось. Сегодня это утверждение стало почти аксиомой, подтвержденной с помощью датчиков чувствительные приборы фиксируют энергетическое тело человека, называемое иначе биоэнергией или аурой. Это поле создает вокруг нас особую «атмосферу», невидимую простым глазом, но прекрасно воспринимаемую экстрасенсами.

Но что же такое энергетическое тело человека? Мы привыкли, что располагаем только одним телом — физическим или материальным. Мы его видим каждый день, заботимся о нем, лечим, кормим, одеваем. Энергетическое тело неподготовленный человек увидеть не может, но между тем оно постоянно дает о себе знать. Правда, мы-то считаем, что просто каким-то непонятным образом вдруг получили информацию, что-то нам открылось, — а это работа нашего энергетического тела, которая идет на уровне подсознания. В отличие от видимого тела, проявление энергетического тела регистрируется в виде радужной энергетической оболочки, одна из составляющих которой — аура. Информацию из окружающего мира энергетическое тело черпает через специальные каналы, или чакры. Космоэнергетическая распределительная система связана с материальным телом благодаря нервным волокнам, по этим волокнам энергия, которую иначе называют «энергией жизни», течет по материальным каналам нераспределенно космической энергии, которую иначе называют «энергией жизни». Тело это бессмертно, оно существовало до рождения человека и на земном мире и останется после его физической смерти. Дальше будет составлять единое целое с космическим сознанием — вот почему и возможны контакты с умершими людьми. Грубо говоря, энергетическое тело служит структурным каркасом тела материального, а единство их обеспечивается благодаря еще одному интересному формированию — душе, или кармическому телу.

Еще в 1937 году Томас Льюис опубликовал статью «Незнакомая первая система», в которой объявил, что ему удалось зафиксировать совершенно непонятную первичную систему

ную систему
ми путями с
В более поз
Маршал Д
сообщения
рая передаст
вблизи пове
эволюции ра
част за таки
ощущения, л
ритмы и ре
года, время
зависимой о
вий. Вероят
клетки Шва
ределенных
их различны

Новая с
тысячи лет
тура системо
не слышали
возможно ле
ности выдел
дианов и бес
человек впит
коже. И инд
нах!

Меридиа
торые челове
гию, а потом
се получает
замечание: б
возможно нор
ного процесса
го сопряжен
ские процесс
дей связь эта
возникают нед

— Мне п
лая девушка с
Да что

ную систему в коже человека, которая не связана нервными путями с известной нам автономной нервной системой. В более позднее время это открытие подтвердили ученые Маршал Джиллул и Джеймс Бил. «Недавно появившиеся сообщения доказали существование другой системы, которая передает информацию и контролирует сигналы па или вблизи поверхности тела. Эта система, которая в процессе эволюции развилась до нервной системы, в основном отвечает за такие процессы, как рост, лечение ран, болевые ощущения, регенерация органов и членов, биологические ритмы и реакции на изменения окружающей Среды (погода, время суток, место). Природа этой системы делает ее зависимой от внутренних и внешних электрических условий. Вероятно, она связана также с нервной системой через клетки Швана, окружающие нервные волокна в четко определенных местах, которые легко можно установить по их различным электрическим свойствам».

Новая система? А ведь о ее существовании знали тысячи лет назад! И называется эта вновь открытая структура системой нади, или меридианов! Вряд ли вы об этом не слышали! Именно благодаря системе меридианов и возможно лечение акупунктурой. Китайские врачи древности выделили в человеческом теле 14 основных меридианов и бесчисленное множество побочных, по которым человек впитывает из космоса энергию сотнями точек на коже. И индийское учение йоги тоже знает о 14 меридианах!

Меридианы связываются благодаря 7 чакрам, через которые человек поглощает необходимую ему космическую энергию, а потом эта энергия передается нервным окончаниям и ее получает наше физическое тело. Кстати, немаловажное замечание: благодаря этой связи между телами человека возможно нормальное функционирование нашего мыслительного процесса — сознания и подсознания. Если бы никакого соприкосновения между телами не было, то и психические процессы происходили бы раздельно. Но у одних людей связь эта сильнее, у других слабее, поэтому-то так часто возникают недоразумения.

— Мне неуютно здесь, давай уйдем, — говорит молодая девушка своему кавалеру.

— Да что ты, — отвечает он, — здесь так весело.

И ни она, ни он не задумываются, что почему одна и та же обстановка вызывает в них такие противоположные чувства. Только через несколько минут, когда вдруг к ним подойдет компания хулиганствующих подростков и начнется драка, мужчина вспомнит, что его спутнице это место сразу чем-то не понравилось.

А все просто. У девушки более качественно работает связь между двумя телами, она способна воспринять присутствие дурной энергетики и старается интуитивно столкновения избежать. Как говорится: у нее тонко чувствующая душа. А мужчина не наделен такой высокочувствительной организацией, потому он способен видеть только то, что имеет материальную природу. Мир он воспринимает по принципу красиво — некрасиво, пищу по принципу — вкусно — невкусно, а в оценке людей, скорее всего, затрудняется и действует по принципу выгодно — невыгодно.

Всю эту информацию, которая зачастую говорит нам намного больше, чем зрение или слух, мы получаем через чакры.

НАШИ ЧАКРЫ

Базисная, или коренная, чакра Муладхара находится в районе копчика, на основании позвоночного столба. Это центр приема и хранения свободной космической энергии. Своеобразный склад, запасы которого постоянно понемногу расходуются на нужды нашего материального тела. Специальными упражнениями можно научиться перекачивать энергию из базисной чакры в более высокие, где она преобразуется и вызывает у людей появление парапсихических способностей.

Кроме того, точка, в которой расположена эта чакра, так называемая поясничная точка, влияет на жизненные функции нашего организма: на менструальный цикл у женщин и нервную систему нижних конечностей. От нее зависят и эмоциональные состояния — гнев, жадность, расчетливость, стяжательство. При воздействии на эту чакру можно добиться излечения импотенции и заболеваний прямой кишки. К тому же, если уметь работать с этой чакрой, повышается устойчивость человека к различным болезням, выносливость, решительность. Люди, у которых муладхара

развита не
ют подавл
сти или со
что в опре
вать силы
видимых
чакры в то
на недоста
активно —
стоянно чт
трудно уст
чакры мно
даже и агр
в конце ко
муладхара
делять энер
он этого до
работать не

Крестце
ра на три
которая наз
между собо
мы. Она о
отвечает за
этой чакры
усиливает со
свадхистану
нов, кишечн
страстей —
Эта чакра о
деятельность
подавлять ст
доть ее энер
творческие ст
мы творческо
сколько не ну
гетический за
тельного ссе
болезням. Но
ослабляет, а
верхних чакра

развита недостаточно, обычно малоактивны, часто чувствуют подавленное состояние и склонны к быстрой усталости или сонливости. Вы ведь и сами, наверно, замечали, что в определенные моменты жизни начинаете испытывать сильное желание спать, хотя к тому нет никаких видимых причин? А все дело в том, что работа вашей чакры в тот момент нарушена, вот организм и реагирует на недостаток энергии! Когда же эта чакра работает очень активно — люди буквально переполнены энергией, они постоянно что-то делают, им хочется двигаться, им очень трудно успокоиться. При повышенной активности этой чакры многие становятся слишком возбудимыми, а иногда даже и агрессивными, растрачивают свои силы попусту и в конце концов истощают свою чакру. Особенно развита муладхара в детстве, а потом человек начинает перераспределять энергию муладхары в более высокие чакры. Если он этого делать не умеет, то и весь его организм будет работать неправильно.

Крестцовая чакра Свадхистана расположена сантиметра на три ниже пупка, на коже ей соответствует точка, которая называется «море энергии». Эта чакра соединяет между собой правую и левую автономные нервные системы. Она оказывает влияние на мочеполовую систему и отвечает за работу подсознания. Вот почему активизация этой чакры приводит к улучшению общего самочувствия и усиливает сексуальность. При правильном воздействии на свадхистану можно излечить заболевания половых органов, кишечника, желчного пузыря, печени, освободиться от страстей — похоти, гнева, высокомерия, ревности, зависти. Эта чакра отвечает за инстинкты продолжения рода. Если деятельность этой чакры ослаблена, то человек склонен подавлять свои желания — то есть либо он умеет переводить ее энергию на более высокий уровень и развивает творческие способности, либо, наоборот, подавляет все формы творческого выражения и склонен к одиночеству, поскольку не нуждается в общении с другими людьми. Энергетический застой в области свадхистаны из-за принудительного сексуального сдерживания часто приводит к болезням. Но к преклонному возрасту работа этой чакры ослабевает, а энергетический потенциал накапливается в верхних чакрах.

Пупковая чакра Манипура находится на нашем пупке, а точка на коже так и называется «середина пупка». Она находится на физическому телу через солнечное сплетение, а в энергетическом теле контролирует работу лимфатической системы. Благодаря ее существованию нам снятся сны, мы выражаем эмоции и способны на спонтанные действия. Под влиянием этой чакры находятся надпочечники, поджелудочная железа, печень, селезенка, желудок, двенадцатиперстная кишка, желчный пузырь, нервная система, от нее зависит острота нашего зрения. Эта чакра — основной энергетический резервуар человека. Именно через нее накапливается энергия и перераспределяется между другими чакрами. От развития этой чакры зависят многие эмоции — алчность, коварство, страх, лживость, тупость, жесткость, жажда власти и славы. Развитие этой чакры позволяет резко улучшить состояние человека, даже улучшить его ораторские и организаторские способности. Недостаточное развитие манипуры приводит к слабости, хронической сонливости, у людей, имеющих такой дефект, нередко развиваются разного рода фобии, могут развиваться заболевания желудочно-кишечного тракта и почек. К тому же дурная работа этой чакры приводит к усилению агрессивности, человек не может контролировать собственное поведение. Но и чрезмерная активность манипуры вредна — могут развиваться болезни сердца или легких.

Сердечная чакра Анахата расположена в точке «середина груди», она находится на груди и регулирует сердечную деятельность и работу системы кровообращения. Под ее влиянием находится вилочковая железа, функции осязания, органы дыхания, сердце и система кровообращения. От ее состояния зависят творческие способности, смелость, решительность, спокойствие, желание трудиться. Она отвечает за правильное развитие таких чувств, как любовь, гера, долг, преданность. Если работать с анахатой, то можно развить в себе мудрость, душевное спокойствие, уверенность в своих силах. Часто дурное развитие этой чакры приводит к заболеваниям сердца или легких, а при слишком активной ее деятельности люди становятся чрезмерно склонны к состраданию, иногда необдуманному, много сердию, которое граничит с одержимостью, самоотречению.

В китайском для лечения Горлова токе «высшие способности».

Горлова ское тело от собственного сплетения железа, функция щевод. От ра творческая, д чакру помога и на чистоту обучения пеп ются на деяте тие приводит лительная дея

Развитие сенсорным сп иые боли, бес эту чакру на чакра, открыт ях разнообраз произвести эту когда не верь требует длите хорошего учт ня есть прият му-то колдуну за три дня. и женщина! Как но! Только от дя, удалось и требовалось на что при работ рожны. Под вл железа, гипосфи упи, левый гла туницей, полей, формацию.

В китайском учении акупунктуры эта точка используется для лечения сердечных и дыхательных заболеваний.

Горловая, лобная и теменная чакры считаются на Востоке «вышними чакрами», которые дают людям необычные способности.

Горловая чакра Вишудха позволяет отделить физическое тело от энергетического, то есть осуществить «выход из собственного тела». Анатомически она соответствует глоточному сплетению. Под ее влиянием находятся щитовидная железа, функции слуха, легкие, бронхи, речевой аппарат, пищевод. От развития вишудхи зависит наша эмоциональная, творческая, духовная жизнь. Правильное воздействие на эту чакру помогает развить в человеке спокойствие, влияет она и на чистоту и мелодичность голоса, недаром все системы обучения пению и правильной постановке голоса основываются на деятельности этой чакры. Недостаточное ее развитие приводит к различным нарушениям — замедляется мыслительная деятельность, пищеварение.

Развитие лобной чакры Аджна способствует экстра-сенсорным способностям, кроме того, она влияет на головные боли, бессонницу, тошноту и остроту зрения. В народе эту чакру называют «третий глаз», это именно та самая чакра, открыть которую обещают во всех своих объявлениях разнообразные маги и колдуны. Причем обещают они произвести эту операцию буквально в считанные дни. Никогда не верьте таким обещаниям! Работа с этой чакрой требует длительных усилий, постоянных занятий и очень хорошего учителя, который не сможет вам навредить. У меня есть приятельница, которая сходила на сеанс к какому-то колдуну ради интереса, он «вскрыл» ей третий глаз за три дня. Чего только потом не натерпелась бедная женщина! Какие жуткие образы преследовали ее постоянно! Только откорректировав «работу» этого ученого негодяя, удалось привести психику дамы в порядок. И поэтому при работе с этой чакрой будьте предельно осторожны. Под влиянием аджны находятся шишковидная железа, гипофиз, чувствительный контроль, нервная система, уши, левый глаз. Благодаря ее развитию мы обладаем интуицией, полей, способны накапливать и передавать информацию.

В китайском учении акупунктуры эта точка используется для лечения сердечных и дыхательных заболеваний.

Горловая, лобная и теменная чакры считаются на Востоке «вышними чакрами», которые дают людям необычные способности.

Горловая чакра Вишудха позволяет отделить физическое тело от энергетического, то есть осуществить «выход из собственного тела». Анатомически она соответствует глоточному сплетению. Под ее влиянием находятся щитовидная железа, функции слуха, легкие, бронхи, речевой аппарат, пищевод. От развития вишудхи зависит наша эмоциональная, творческая, духовная жизнь. Правильное воздействие на эту чакру помогает развить в человеке спокойствие, влияет она и на чистоту и мелодичность голоса, не даром все системы обучения пению и правильной постановке голоса основываются на деятельности этой чакры. Недостаточное ее развитие приводит к различным нарушениям — замедляется мыслительная деятельность, пищеварение.

Развитие лобной чакры Аджна способствует экстра-сенсорным способностям, кроме того, она влияет на головные боли, бессонницу, тошноту и остроту зрения. В народе эту чакру называют «третий глаз», это именно та самая чакра, открыть которую обещают во всех своих объявлениях разнообразные маги и колдуны. Причем обещают они произвести эту операцию буквально в считанные дни. Никогда не верьте таким обещаниям! Работа с этой чакрой требует длительных усилий, постоянных занятий и очень хорошего учителя, который не сможет вам навредить. У меня есть приятельница, которая сходила на сеанс к какому-то колдуну ради интереса, он «вскрыл» ей третий глаз за три дня. Чего только потом не перенесла бедная женщина! Какие жуткие образы преследовали ее постоянно! Только откорректировав «работу» этого ученого негодяя, удалось привести психику дамы в порядок. И потребовалось на этой уже не три дня, а пять месяцев. Так что при работе с этой чакрой будьте предельно осторожны. Под влиянием аджны находятся шишковидная железа, гипофиз, чувствительный контроль, нервная система, уши, левый глаз. Благодаря ее развитию мы обладаем интуицией, волей, способны накапливать и передавать информацию.

Теменная чакра Сахасрара находится на черепном своде в середине головы и соответствует точке на коже под названием «передний холм». Анатомически она соответствует коре головного мозга. Под ее влиянием находится гипофиз и шишковидная железа. От ее развития зависит наше абстрактно-философское мышление, работа правого глаза. После физической смерти через эту чакру выделяются все тонкие тела человека. Именно благодаря этой чакре возможна прямая связь с космическим сознанием. Но такая способность дается не всем людям, для развития этой чакры требуются специальные длительные упражнения.

КАК С ЧАКРАМИ РАБОТАТЬ

Работа с чакрами позволяет повысить биоэнергетический потенциал человека, и необязательно, чтобы ею занимался дипломированный целитель. Некоторыми приемами можно овладеть и самому. Правда, это требует постоянной тренировки и выполнения предварительных упражнений, некоторые из них я в этой книге привожу. Только помните, что все упражнения следует выполнять тщательно, регулярно и лишь в том случае, если у вас нет противопоказаний — психических заболеваний или сложных сердечно-сосудистых болезней.

Попробуйте последовать рекомендациям одного из отечественных биоэнергетиков, только помните, что сразу может ничего и не получиться. Эти занятия требуют большой концентрации внимания и умения хорошо расслабляться, то есть снимать внутренние зажимы, мешающие полному единению с энергетическим потоком.

Этап 1

Сосредоточьте внимание на первой чакре. Для этого представьте, что в центре чакры находится маленький шарик, который через конусообразную воронку четырьмя вихревыми потоками входит энергия из земли, окрашенная в красный цвет. Воронка вращается по часовой стрелке, шарик из нее выходит за ее пределы, окутывая его сплошным потоком силы. Затем он деформируется, принимая очертания биополя. Хорошо, если при выполнении этого упражнения произносить вслух или

про себя мантру: «Ом» — это параспев. Эка вы не ощути круг тела превращений насыщения ного или серого охватывающем теснить их: претесняются чистые из своего энергетика. Не пугайтесь, етак и должно бы выстроить точнотела, для этогошего позвоночн

Этап 2

Сосредоточьте себе, что в ее центре, который через две конусообразные воронки вращается, как бы вращиваются находятся на одних отношениях к позвоночнику и лобковую кость. Вспомните все больше, что происходит в «кокон», что происходит его снаружи. Эта физическое тело, которое мы до этого считали происходить, происходит разными вибрациями не могут. При работе вслух или про себя, делая это параспевом, звуки воспроизводятся все тело заполнено в вашем новом «я». Если вы их обнаружите.

про себя мантру «ланг» и ноту «до» — лаанг-доо, делается это нараспев. Звуки будут восприниматься до той поры, пока вы не ощутите, что все ваше тело и тонкая оболочка вокруг тела превратились в сгусток красной энергии. Этот яркий насыщенный цвет не должны нарушать вкрапления черного или серого цвета. Если такие пятна присутствуют в охватывающем тело «коконе», примите все меры, чтобы вытеснить их: представьте, как все нежелательные пятна вытесняются чистым красным цветом, как вы их выталкиваете из своего энергетического поля. Можете их мысленно сжечь. Не пугайтесь, если почувствуете характерный запах гари, так и должно быть. Ко всему прочему, биополе необходимо выстроить точно симметрично центральной вертикальной оси тела, для этого следует ориентироваться на положение вашего позвоночника.

Этап 2

Сосредоточьте внимание на второй чакре. Представьте себе, что в ее центре находится прозрачный шарик, в который через две конусообразные воронки, шестью вихревыми потоками в каждую, входит энергия воды оранжевого цвета. Воронки вращаются таким образом, что вихревые потоки как бы выщипываются навстречу друг другу. Оси воронок находятся на одной линии, которая немного наклонена по отношению к позвоночнику и проходит через центр чакры и лобковую кость. Энергия заполняет центр чакры, постепенно все больше и больше расширяется, шарик превращается в «кокон», охватывающий все тело, и плавно обтекает его снаружи. Эта энергия заполняет и пронизывает и наше физическое тело, и энергетическое тело первой чакры, которое мы до этого сформировали. Смещения энергии при этом не происходит, потому что энергии обеих чакр обладают разными вибрационными частотами и соединиться они не могут. При работе со второй чакрой следует произносить вслух или про себя мантру «ванг» и ноту «ре»: ваанг-ресе, делая это нараспев. Как и во время первого упражнения, звуки воспроизводятся до тех пор, пока вы не ощутите, что все тело заполнено энергией оранжевого цвета, и не увидите в вашем покое «кокона» серых или черных вкраплений. Если вы их обнаружили, то сделайте так, как и в первом случае.

Аналогично проводится работа и со всеми последующими чакрами, но следует учитывать, что в каждом случае изменяется цвет формируемого «кокона».

Этап 3

Для работы с третьей чакрой в центре чакры помещается шарик желтого цвета, это энергия огня или солнца, произносится мантра «ранг» и нота «ми», а количество вихревых потоков в воронках достигает 10 в каждой. Оси воронок расположены перпендикулярно позвоночнику.

Этап 4

Энергия четвертой чакры окрашена в зеленый цвет, исходит она из тропосферы. Для работы с чакрой произносится мантра «янг» и нота «фа», а количество вихревых потоков в каждой воронке — 12. Оси воронок расположены перпендикулярно позвоночнику.

Этап 5

Энергия пятой чакры голубого цвета и берется из стратосферы. Произносится мантра «ханг» и нота «соль». Количество вихревых потоков в воронке — 16. Оси воронок расположены перпендикулярно позвоночнику.

Этап 6

Энергия шестой чакры синего цвета, мы ее берем из мезосферы. Для работы используется мантра «аунг» и нота «ля», а количество вихревых потоков в воронке достигает 96. Ось вращения воронок расположена по линии, проходящей через центр лба (чуть выше бровей, проекция третьего глаза) и точку соединения позвоночника с нижней границей затылочной кости черепа.

Этап 7

Энергия седьмой чакры окрашена в фиолетовый цвет, она поступает непосредственно из космоса через одну конусообразную воронку с 972 вихревыми потоками. Чакра расположена на макушке. Работа с нею удастся лучше при произнесении мантры «аум» и ноты «си», ось вращения воронок — по часовой стрелке. Воронки первой и седьмой чакры вращаются навстречу друг другу: для первой чакры направ-

ление оси вращения
сверху.

Эти упражнения
баланс организм
вать легкое недо
в теле. Через неб
организм начина
мостоятельно зан
ских заболеваний
сопровождать
лать, если вы стр
проконсультиров

СИЛ

Энергетическ
ческую оболочку
же увидеть, если
душой. Лондонск
через специальное
нида на стекляш
щегося излучение,
тела и было окра
специальный «экр
леваный людей по
Оказалось, что
чем энергетически
рая.

Так что все в
менно, мы, сами то
энергетическом ур
ли, не имея никак
тодик, когда говор
жете называть их
добро и зло, но он
«великим голодом»,
ганы поглощать и по
гии, причем добыть
не из космоса, то ес
самым вампирам, о
и над которыми хо

ление оси вращения рассматривается снизу, а для седьмой — сверху.

Эти упражнения помогают восстановить энергетический баланс организма, хотя с непривычки вы можете почувствовать легкое недомогание — тошноту, головную боль, тяжесть в теле. Через небольшое время эти явления проходят, а ваш организм начинает работать намного лучше. Но не стоит самостоятельно заниматься работой с чакрами при органических заболеваниях сердца и сосудов, онкологии и недугах, сопровождающихся припадками. Особенно опасно это делать, если вы страдаете эпилепсией! Так что сначала лучше проконсультироваться со специалистом.

СИЛЫ ТЕМНЫЕ И СИЛЫ СВЕТЛЫЕ

Энергетическое тело формирует вокруг себя специфическую оболочку — ауру, которую некоторые люди могут даже увидеть, если они обладают достаточно чувствительной душой. Лондонский врач Уолтер Килнер наблюдал ауру через специальное приспособление: он наносил слой дициана на стеклянную пластинку и описывал ауру как светящееся излучение, которое распространялось на 20 см вокруг тела и было окрашено в различные цвета. Он даже создал специальный «экран Килнера» для диагностирования заболеваний людей по их ауре.

Оказалось, что ауру можно и сфотографировать, причем энергетическим излучением обладает и неживая материя.

Так что все в этом мире пронизано энергией. И естественно, мы, сами того не замечая, каждый день общаемся на энергетическом уровне. Наши предки хорошо об этом знали, не имея никаких приборов и научно обоснованных методов, когда говорили о «темных» и «светлых» силах. Можете называть их как хотите: ангелы и бесы, Бог и Сатана, добро и зло, но они существуют. И темные силы обладают «вечным голодом», для нормального существования они обязаны поглощать и перерабатывать огромное количество энергии, причем добыть ее они могут только из живого мира, а не из космоса, то есть наконец мы и подошли сейчас к тем самым вампирам, о которых толковала мне несчастная тетка и над которыми хохотали до слез создатели телевизион-

ной программы. Люди верующие чувствуют сразу, если баланс между злом и добром в окружающем их мире нарушен. А простецы — люди неверующие — такими вопросами не задаются. Обрядов, очищающих душу, не исполняют, грешат и получают в результате разные неприятные последствия, над происхождением которых даже не задумываются. Светлые силы способны защитить и уберечь только человека, всей душой верующего, и чтобы эту помощь заслужить, надо искренне верить в величие Бога, его силу и защиту. Стоит нам почувствовать низменные желания, впасть в ярость, зависть, чревоугодие или прелюбодейство — Сатана тут как тут, ведь темные силы только и ждут момента, чтобы овладеть нашим сознанием и нашей энергией.

Беда только в том, что самого человека, которого низшие астральные сущности стали одолевать, сомнение, что его жизнь изменилась, даже и не посещает. Не ладится что-то на работе, хуже стали идти дела, поругался дома с женой, в магазине украли кошелек, он считает, что просто жизнь не заладилась, что попал он в полосу невезения, но полоса ведь всегда полоса, а скоро он сумеет выбраться из трудностей и все снова наладится. Зато близкие начинают замечать, что творится что-то очень нехорошее.

Однажды ко мне в слезах пришла соседка с нижнего этажа.

— Что делать, — говорит, — не знаю. Вроде бы с моим сыночком все нормально, только стал он каким-то мрачным. Спрашиваю его, не поссорился ли с невестой, не отвечает. Как дела на работе — не отвечает. Не заболел ли — посмотрел на меня и попросил оставить его в покое. Может, что посоветуешь?

Заманили мы ее Колю на сборище по случаю моих именин. Сначала-то он сидел тихий, только изредка голову поднимал от тарелки, но постепенно мы его вовлекли в разговор. Беседа наша касалась очень отвлеченных материй, но неожиданно мы поняли, что эти отвлеченные материи его сильно волнуют.

А говорили мы вот о чем: почему некоторые люди нам сразу, с первого же взгляда не нравятся. Соседка под это дело психологическую базу подвела: мол, у них разные интересы, разные темпераменты и разные типы восприятия, потому им просто друг друга не понять. А от «не

понять» очень легка ей, что все зав-формации, от того, дозу энергии. Если сосенке — молодцу сразу столько, сколько Коля ушки-то и на — А что бывает

дашно.

— Всякое, — с-гда и сердце остано-

— А если это п-

— На психике з-

дражительным, сам-

то другие видят его

Был у меня приятел

ная дочка стала боя

ли он барышню на с

постарел, что друзья

тор шгего не обнару

Петрович, ничего не

внимания. Если вы у

недельку и поезжай

Приятель мой решил

но сдавать кварталы

«скорой» с сильнейш

рабсался. И в больни

дигь в норму, и голо

снова он чувствовал

на работу — все пош

вали обратиться к на

ему не хотелось к эк

ли, и сам он заметил,

махнул рукой, и встр

се живописал. Прише

на него поглядел, сра

не осталось, энергетич

тело, я это вижу, так

сжиганный воздушни

вал из здорового муж

понять» очень легко подойти к «не принять». Я возражала ей, что все зависит от наложения энергетической информации, от того, насколько человек способен «воровать» дозу энергии. Если он умный вор, то будет это проделывать незаметно, у большого количества людей, с бору сосенке — молодцу изба. Если он жаден и глуп — урвет сразу столько, сколько сможет потребить. И вот тут-то наш Коля ушки-то и наострил.

— А что бывает с теми, у кого пьют? — спросил неожиданно.

— Всякое, — сказала я, — иногда голова болит, а иногда и сердце останавливается.

— А если это происходит каждый день?

— На психике это сказывается. Становится человек раздражительным, сам-то не понимает, что с ним случилось, зато другие видят его и говорят, что он сам на себя не похож. Был у меня приятель, который так изменился, что его родная дочка стала бояться, а жена все время думала, не завел ли он барышню на стороне. Он за месяц так осунулся, так постарел, что друзья его силком отправили к врачу. А доктор ничего не обнаружил. Сказал только, мол, у вас, Федор Петрович, ничего не болит, не обращайтесь на свое состояние внимания. Если вы устаете на работе, возьмите за свой счет недельку и поезжайте куда-нибудь за город, на природу. Приятель мой решил, что никуда не поедет, потому что нужно сдавать квартальный отчет, а через день его увезли на «скорой» с сильнейшим сердечным приступом, едва выкарабкался. И в больнице, где он лежал, сразу все стало приходить в норму, и голова не кружилась, и тошнота пропала, и снова он чувствовал себя полным сил. Но только вернулся на работу — все пошло по новой. Тогда-то ему и посоветовали обратиться к нашему другу Володе Гринькову. Очень ему не хотелось к экстрасенсу идти, но и мы его упрашивали, и сам он заметил, что с каждым днем все хуже. Наконец махнул рукой, и встреча состоялась. Потом мне Володя так ее живописал. Пришел, говорит, ко мне мужчина, — едва я на него поглядел, сразу все понял. Совсем у него сил жить не осталось, энергетическое тело обычно правильно обтекает тело, я это вижу, так вот в этом случае оно было похоже на сморщенный воздушный шарик. Кто-то планомерно огкачивал из здорового мужчины все его жизненные силы. Пред-

ложил я ему, что приду в офис и просто поработаю на со-
трудников. И вот в пятницу у них был какой-то банкет, и я
там в качестве гостя Федора Петровича и появился. Га-
сразу вычислил. Черноволосая, очень яркая, пышущая эн-
рошем, с румянцем по всей щеке. И в то же время, несмеха-
на здоровый вид, вялая, апатичная, томная. Новая секретар-
ша. После банкета я предложил Федору Петровичу се-
лать, а он растерялся, объясняет, мол, такая она исполнитель-
ная, послушная, отзывчивая, ни одной бумажки не перепутала
за полгода работы. Ага, думаю, полгода пьет уже энергетику, а
когда хозяин в больнице был? А тогда, сказал он мне, она
так расстроилась, что две недели пролежала с астматиче-
ским бронхитом. Ну-ну, сказал я себе, знаем мы этот астма-
тический бронхит, барышне некого было высасывать. И прав-
да, другие сотрудники ей для этой цели не годились. Есть
особые разновидности энергетических пиявок, или вампи-
ров, как их сейчас называют, которые очень избирательны в
своем питании. Жертву они внимательно выбирают, прежде
чем присосаться. Вот такая дамочка и была его секретарша.
Мне было жаль здорового мужчину, который из-за трепет-
ного отношения к правам своих подчиненных не мог вам-
пиршу выдворить вон. И тогда я подошел к ней и все ей
рассказал. Самое забавное, что секретарша не знала о своих
отсасывающих качествах. Она сначала мне не поверила, а
потом мы сели вместе и произвели просмотр всех событий,
свершившихся за эти полгода. Все совпало. Девушка вдруг
разрыдалась, она стала меня умолять, чтобы я научил ее, как
жить дальше. Объяснила, что ей очень трудно идти на кон-
такт с людьми, что она редко чувствует к ним уважение и
привязанность, а тут, на этой работе, впервые ей хорошо и
она почти перестала болеть... В общем, Володя серьезно
занялся переориентацией ее энергетики, а от Федора Петро-
вича секретарша ушла по собственному желанию. Она ома-
залась девушкой совестливой...

Тут Коля как-то засерзал на стуле и спросил:

— А что б вы посоветовали моему другу? Ему по дол-
гу службы часто приходится ходить в бухгалтерию, иногда
он неделями оттуда не вылезает, и там есть одна старая
женщина, которая к нему относится как к сыну. Каждый раз
чаем угощает, какие-то пирожки приносит, ватрушки. Ему
очень неприятно с ней находиться в одной комнате, но он

была женщиной, бо-
ру ей чувствует, что
— А нельзя с не-
— Даже если он
же комнате, а она ни-
не есть.

— Я бы ему по-
— Но это хорошо
будет столько платит.
— А что важнее?
— Здоровье, нава-
— Вот и скажи

жалел.
Через неделю Коля
удалось найти новое
еще вернулся румян-
тикую секцию и мрам-
Но что же делать?
соседства с энергетиче-
то это любимая жена
бушка.

ВА
Биоэнергетик Иго-
лился на две категори-
вампиров на много боль-
гие из читающих эту
ми... Разделение люде-
характеру потребления
космоса и щедро делит
ваша космической эн-
тыться только уже па-
ло, вампирами становя-
нообразные болезни, в
и теряет способность
ну питанию. Так что ва-
миска, он бы и хотел
Иногда возможно
на себе нейтрального

боится женщину обидеть и потому пьет с ней чай. И к вечеру он чувствует, что ноги его не держат.

— А нельзя с ней чая не пить? — спросила я.

— Даже если он и чая пить не будет, он работает в той же комнате, а она инвалид и почти со своего рабочего места не встает.

— Я бы ему посоветовала переменить работу...

— Но это хорошая работа, вряд ли в другом месте ему будут столько платить...

— А что важнее: здоровье или работа?

— Здоровье, наверное..

— Вот и скажи своему другу, чтобы он о работе не жалел.

Через неделю Коля уволился. Конечно, ему не очень легко удалось найти новое место службы, но одно хорошо — на щеки вернулся румянец, юноша пошел заниматься в спортивную секцию и мрачность его тоже пропала.

Но что же делать тем, кто никак не может избавиться от соседства с энергетическими кровососами? Ведь очень часто это любимая жена или искренне желающая добра бабушка.

ВАМПИРЫ И ДОНОРЫ

Биоэнергетик Игорь Савельев считает, что все мы делимся на две категории людей: вампиры и доноры, причем вампиров намного больше, так что вполне возможно, что многие из читающих эту книгу окажутся отнюдь не донорами... Разделение людей на эти две группы происходит по характеру потребления энергии: способен брать энергию из космоса и щедро делиться ею с другими — донор, не усваиваешь космической энергии в чистом виде, можешь подпитываться только уже переработанной — вампир. Как правило, вампирами становятся те люди, которых дожимают разнообразные болезни, в результате чего ослабляется биополе и теряется способность к самостоятельному энергетическому питанию. Так что вампиризм чаще всего — несчастие человека, он бы и хотел не красть, но не может, потому что иначе просто умрет.

Иногда возможно помочь вампиру получать энергию из более нейтрального источника. Не можешь ловить кос-

мическую, приспособься к древесной подкачке. Ведь многие деревья могут помочь людям с нарушенным биологическим ритмом. Существует даже календарь, где каждому астрологическому знаку соответствует свое дерево-донор. Для Козерога — это сосна, для Водолея — шиповник, для Рыб — вяз, для Овна — слива, для Тельца — мирт, для Близнецов — лавр, для Рака — ива, для Льва — дуб, для Девы — яблоня, для Весов — бук, для Скорпиона — рябина, для Стрельца — пальма. Конечно, трудно посоветовать вам ниру-стрельцу прижиматься несколько раз в день спиной к пальме, разве что он работник ботанического сада. Но вполне можно использовать и не назначенное гороскопом дерево-донора. Что такая древесная энергия вам пойдет на пользу, вы поймете, если подойдете к полюбившемуся вам дереву, протянув вперед руку. Почувствуете тепло в руке, не оттолкнет вас дерево — пользуйтесь на здоровье. Можете делать это так. Встаньте к дереву спиной, прижмитесь к нему всем телом — пятками, копчиком, позвоночником, затылком. Обхватите ствол ладонями, полностью расслабьтесь и представьте, как в каждую точку тела поступает необходимая вам энергия, как вам становится хорошо и легко. Как только вы поймете, что «подзарядились», закончите процедуру. Обычно для этого хватает трех минут.

А если вы нездоровы, если вам хочется избавиться от боли, обратитесь за помощью к деревьям-вампирам. Только во время сеанса дерево не подкачивает вас целительной энергией, а избавляет от вашей собственной, снимая болезненные ощущения и облегчая воспалительные процессы.

Да и дома, в своей собственной квартире, вы тоже можете завести растений-друзей. Одна моя приятельница специально вырастила папоротник. Она девушка возбудимая, конфликтная, так этот зеленый друг очень помогал ей наладить взаимоотношения с мужем и его матерью.

— Чуть разнервничаясь, сразу к нему бегу, ла она, нахваливая кустик.

И не удивительно: папоротник — настоящий электрический вампир. Обитая на телевизоре, он поглощает электромагнитные колебания, вредные для нашего организма, и не только не чахнет, а наоборот — становится красивее и здоровее. Недаром этому растению еще в древности приписывали магические свойства, он отворял, по легендам многих народов,

заговоренные кладки. Об
рекомендуется лишь тем
силей, потому что папе
до — брать «плохую» э
мест с такой энергетикой
и вашу кровную. Подум
его в своей комнате!
Но есть множество
... поделиться с

Но есть множество
кто готов поделить
клан, герань, мох, традес-
канцы обитатели ваших
не выпадала зеленая
точка света и влаги, а
Зато сколько пользы он
не замечая, мы черпаем
энергию, почему-то начин
болеем... Но если вдру-
г, если традесканция
энергетическая обстановка
го, существует мощный ва-
ность, либо человек, кото-
ше, чем оно может ему да-
ний биоиндикатор, по ее
полноценно...

Не менее полезен и кривоногий. Он собирает осы, мушкетеров, мух, комаров, а также и других насекомых. Если вы поставите горшок с ним в комнате, то он поможет вам избавиться от насекомых. Он также полезен и в саду. Он собирает мух, комаров, а также и других насекомых. Если вы поставите горшок с ним в саду, то он поможет вам избавиться от насекомых. Он также полезен и в доме. Он собирает мух, комаров, а также и других насекомых. Если вы поставите горшок с ним в доме, то он поможет вам избавиться от насекомых.

затворенные клады. Общение с этим зеленым доктором не рекомендуется лишь тем, кто и так обделён энергетической силой, потому что папоротнику не объяснишь, что его дело — брать «плохую» энергию, и если в доме не окажется мест с такой энергетикой, так, чтобы выжить, он начнет шить и вашу кровную. Подумайте об этом, прежде чем поселить его в своей комнате!

Но есть множество домашних растений, которые просто готовы поделиться с нами энергией: кактус, японский клен, герань, мох, традесканция... Все они давние и любимые обитатели ваших квартир. Кажется, нет дома, где бы не ниспадала зеленая ветвь традесканции! Было бы достаточно света и влаги, а так традесканция неприхотлива. Зато сколько пользы она может нам принести! Сами того не замечая, мы черпаем из ее кладовой необходимую нам энергию, почему-то начинаем лучше себя чувствовать, меньше боеем... Но если вдруг у вашего друга пожелтели листья, если традесканция стала хиреть и засыхать, значит, энергетическая обстановка для нее непригодна. Скорее всего, существует мощный вампирический источник, либо сущность, либо человек, который выкачивает из растения больше, чем оно может ему дать. Так что традесканция — хороший биоиндикатор, по ее состоянию можно судить, насколько полноценно вы защитили себя и свой дом.

Не менее полезен и кактус, он тоже добрый донор. Но чаще всего он собирает отрицательную энергетику и перерабатывает ее, и если вы — носитель такой энергетики, можете использовать кактус в качестве профилактического средства. Поставьте горшок с ним у постели, где отдыхаете днем, и проснетесь свежим и бодрым: кактус снимет «дурную» энергию. О пользе герани тоже известно всем. Но помогает герань не только от боли в ухе. Она великолепно собирает энергетическую грязь и очищает ее. Отдает хорошую энергию она очень неохотно, но если вы живете в условиях, где бродят всякие астральные пакости, заведите герань — ни один бесенок не проползет.

Помогает и общение с животными. Некоторые из них с большим удовольствием потребляют отрицательную энергетику, а другие подкачивают положительной. Обычно для снятия болей, понижения артериального давления, рассасывания ушибов и лечения воспалительных процессов ис-

пользуются наши обычные домашние кошки. Кошка — удивительный зверек, но ее нельзя привлекать в качестве целительного средства без ее согласия, потому что в противном случае вы окажетесь с царапинами и покусамми, а у кошки может возникнуть страх перед людьми. Собаки, наоборот, щедро дарят энергию. Не обязательно это должна быть какая-то экзотическая порода, иногда обычная дворняжка Жучка может оказать огромную услугу своему хозяину, если он, конечно, сумеет принять ее подарок. Для этого надо совсем немного. Если вы ослабли, если ваш организм не умеет пользоваться энергией космоса, позвоните свою собачонку, прикажите ей сесть, положите руку ей на голову, либо лягте рядом с ней, полуобняв, — и подкачка началась. При этом можете не волноваться, что доза окажется слишком мала или слишком велика, — ваша собака сама почувствует, когда нужно процедуру прекратить. Она встанет и отойдет от вас.

Но конечно, лучше, если вы научитесь принимать настоящую космическую энергию. Для этого достаточно овладеть некоторыми не слишком сложными упражнениями.

КАК ПИТАТЬСЯ КОСМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Дыхательное упражнение на впитывание космической энергии. Выполнять его можно в комнате перед настенным зеркалом, только не забудьте открыть окно для притока свежего воздуха.

Вводное упражнение

Вводное упражнение

Останьтесь в трусах и майке. Встаньте против зеркала и следите за своим животом. Втягиваем живот так глубоко, как только сможем, как будто хотим прикоснуться пупком к позвоночнику. О дыхании пока не заботимся. В это время, как мы втягиваем живот, воздух выходит из легких через нос.

Теперь надуваем живот по возможности больше, причем воздух поступает в нижнюю часть легких, грудная клетка в этой фазе не должна двигаться, работает только живот. Выдох и вдох в этой системе производится вопреки тому, что при

Выдох и вдох по этой системе производятся по обычной практике дыхания, которая состоит в том, что

отсутствует живот (грудь)
сечком — выпускается.
Дыхание животом
не почувствуется
никогда

Затем упражняемся
клеткой. Втягиваем по
держиваем его в таком по
ную клетку насколько
нее такому количеству во
этого выдыхаем свободн

Основное упражнение:

На начальных занят
жесткую поверхность. В д
личных позах. Предвари
себе, что во время вдоха н
проникает космическая эн

1-я фаза. Фаза жизни

Глубоко вдохнем и задержим. Затем выдыхаем ваз по мере поступления насколько это возможно. Если часть легких, что мы знаем, которые лежат на животе. Как только фаза закончилась.

2-я фаза

3-я фаза. Фаза ребер
Три или четыре секунды
после того, как
ребра получили посту-
пательные движения. Кроме того, на
ребра приходится достаточно
сильное давление к третьей фазе.

...к достаточности

Фазы. Ключичная

втянутом животе воздух проникает в легкие, а при выпяченном — выпускается.

Дыхание животом мы продолжаем до тех пор, пока сознательно не почувствуем движение воздуха в груди и не овладеем достаточно хорошо этим видом дыхания.

Затем упражняемся в обратном: в дыхании грудной клеткой. Втягиваем по возможности сильнее живот и задерживаем его в таком положении. Потом расширяем грудную клетку насколько это возможно и позволим войти в нее такому количеству воздуха, какое только может. После этого выдыхаем свободно через нос.

Основное упражнение

На начальных занятиях ложимся на спину на плоскую жесткую поверхность. В дальнейшем — выполняем его в различных позах. Предварительно расслабимся и представим себе, что во время вдоха и выдоха через лобную чакру в нас проникает космическая энергия.

1-я фаза. Фаза живота

Глубоко вдохнем и положим руки на живот ниже желудка. Затем выдыхаем, в первые 3—4 секунды выпячивая по мере поступления воздуха нижнюю часть живота насколько это возможно. Воздух поступает только в нижнюю часть легких, что мы можем установить своими руками, которые лежат на животе и регистрируют его растяжение. Как только фаза живота закончена, переходим к следующей фазе.

2-я фаза. Фаза ребер

Три или четыре секунды после начала процесса вдоха, следовательно, после того, как наш живот растянулся, вдыхаем дальше. Кроме того, мы растягиваем наши нижние ребра, чтобы почувствовать поступление воздуха в легкие. Если нижние ребра максимально открыты, то в средней части легких находится достаточное количество воздуха, и можно переходить к третьей фазе.

3-я фаза. Ключичная фаза

Наши руки лежат на верхних ребрах и ключице. Вдыхаем дальше и открываем и расширяем верхние ребра. Воз-

дух поступает в верхнюю часть легких и из нее воздух выходит легочную ткань.

Задерживаем воздух примерно в четверть часа, дышим вдох, представляя при этом, что космическая энергия входит в нас. Затем начинаем выдох.

4-я фаза. Фаза живота

Кладем руки на живот, который в первые 3-4 секунды выдоха медленно расслабляем и поднимаем. Если вы испытываете трудности, можете руками нажать на живот.

5-я фаза. Фаза ребер

Выдыхаем дальше, смыкая наши нижние ребра. Можно при этом помогать себе руками. Если освобождена средняя часть легких, переходим к последней фазе выдоха.

6-я фаза. Ключичная фаза

В конце процесса выдоха, когда кажется, будто воздуха в легких не осталось, смыкаем верхние ребра и выпускаем остаток воздуха. Руки при этом находятся на верхней части грудной клетки.

После полного очищения легких держим их без нового вдоха столь же долго, как мы это делали при наполненных легких.

Затем повторяем упражнение сначала.

Лучше всего делать дыхательное упражнение сразу после подъема, пока такое дыхание не станет для нас нормальным и мы не будем все время дышать животом. Начиная занятия с 5-минутной тренировки, очень медленно увеличивая продолжительность упражнения. Время на выполнение каждой фазы распределяется так: фаза 1-3 (вдох) — 4 секунды, задержка дыхания — 16 секунд, фаза 4-6 (выдох) — 4 секунды, задержка дыхания — 16 секунд.

ПРИЕМ КОСМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

Овладев дыхательными упражнениями, попробуйте перейти к приему космической энергии. Для этого включите в комнате зеленое освещение, окурите комнату пятью каплями настойки камфары.

Удобно лежа на диване или кровати, постарайтесь расслабиться и освободить свое сознание от всяких мыслей. Зеленая лампа распространяет успокаивающий свет, вы чувствуете приятный запах лаванды. После того как появится ощущение тяжести и тепла и исчезнет всякое опущение нашего материального тела, а наши легкие дышат только слегка, начнем упражнение.

Ярко и интенсивно постараемся представить себе, как исходящая из середины нашей груди — сердечной чакры — сила начинает наполнять наше тело. Излучаемая из сердечной чакры сила проникает в наше материальное тело. Постепенно она наполняет все наше тело, за исключением головы.

Мы все сильнее ощущаем омывающую наше тело космическую энергию, она начинает ритмично пульсировать. Эта энергия гасит все несоответствия в наших телах (энергетическом и материальном) и устраняет психические и физические нарушения, гармонизирует нас.

Как только пульсация уменьшится, упражнение завершено.

Его длительность — 20 минут. При применении окуривающих средств 5 минут по окончании упражнения следует подышать перед открытым окном.

Можно использовать и другие упражнения, предложенные биоэнергетиком Савельевым.

1. После пробуждения сделайте по 12 поклонов каждой стороне света, начиная с востока, по часовой стрелке.

2. Встаньте и постарайтесь расслабиться. Вращайте бедрами по часовой стрелке так, чтобы верхняя часть туловища оставалась неподвижной.

3. Тело расслаблено, колени слегка согнуты. Ротками толкайте лиз живота взад-вперед, как Майкл Джексон.

4. Вращайте животом по кругу, по часовой стрелке, массируя внутренние органы. Остальное тело неподвижно.

5. Попробуйте объединить работу тела и мысли. Стоя в расслабленной позе, начинайте трястись. При этом представляйте, что из вас вытряхиваются ваши болезни в виде темных пятен. Мысленно сожгите эту грязь.

6. Сделайте 10 — 15 приседаний.

7. Встаньте на четвереньки, опираясь на колени и локти, и делайте тазом движения взад-вперед.

8. Подтянитесь несколько раз на турнике, повисите на нем расслабленно и покачайтесь.

9. Отожмитесь от пола. Желательно с опорой на 3 точки: на руки и носок одной из ног, положив другую на опору. Это упражнение полезно для предотвращения склероза, так как промывает мозг за счет приливов и отливов крови.

10. Поверхностное дыхание по методу певички Александры Стрельниковой. Начинайте в быстром темпе дышать, как обычно после долгого бега. Одновременно с частыми вдохами и выдохами через нос сжимайте пальцы рук в кулаки и разжимайте их. При вдохе вы как бы захватываете пальцами энергию, пропуская ее через себя, при выдохе пальцы рук распрямите, как бы сбрасывая энергию, которую вы взяли. Прodelайте это 96 раз. Вдохи и выдохи следует делать резко, так же как и хватательные движения. Чем выше темп, тем лучше. Не обязательно сразу делать упражнение в полном объеме, начните с 8 раз, постепенно увеличивая количество до 16, 24, 32, 40, 48, ...96.

11. Мысленно представьте, что через ваш позвоночник проходит серебристо-белая труба. Верхний край трубы уходит вверх через все слои атмосферы в безвоздушное пространство. Нижний край трубы через копчик сквозь толщу земли проникает в ее центр, в огненную магму. В верхний край трубы медленно вставляем мощную коническую воронку. В воронку втекает светлая чистая энергия, которая в нашем земном, физическом понимании не имеет никакой массы, то есть в ней отсутствуют частицы вещества или поля. Эта энергия — самая мощная в биологическом плане энергия вакуума, Божья благодать, прана. Тот, кто всем существом — и душой и телом — подчинится этой энергии и найдет с ней прямую и обратную связь, то есть растворится в ней, будет бесконечно мудр, силен и бессмертен.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВАМПИРОВ

Подкачка космической энергией полезна всем — и людям, и вампирам. Потому часто донор тоже истощается, у него просто не хватает сил на постоянное восстановление своего биополя. И тогда выход напрашивается сам собой.

...иногда научиться...
...экстремальные...
...но приложиться к энергии...
...вать в своих интересах. В...
...напряжения и заставляют...
...дрожать и заставляют...
...Одна молодая женщина...
...просто не понимает, почему...
...бы хотела только сделать...
...ее слово, так тут же за...
...греть, пока все это слово...
...вашей грубой скандал...
...плечи: «А вот я к мам...
...милым благодушным чел...
...шири, сам о том даже и не...
...когда его желудок буквально...
...сл весь расцветал, но руга...
...а зачем ему, если жена и...
...человек: он молчал во время...
...происходили два раза в м...

Мой друг Андрей Ш...
...раздражаться при любых...
...жить свои отрицательные...
...гизаться чужим добром...
...можно было обнаружить...
...у дедушки с пивом или в за...
...атмосферные напитки. О...
...был скандал. А скандалы та...
...татов. Так что деловой ва...
...сделал».

Раздражаться — особ...
...на предостережение — ос...
...ни из серьезнейших пре...
...нута, когда с вашим язы...
...буквально таятся что-то ломат...
...ваша энергия заменяется...
...том языке этому состоянию...
...«исчезает». Задумайтесь!...
...«исчезает» ничего кроме...
...важнейшая потеря хоро...
...тает, что выживает в са...

надо научиться защищаться, чтобы вампиры и неприятные астральные сущности, только и ждущие минуты, когда можно приложиться к энергетемкости, перестали нас использовать в своих интересах. Вероятно, самое важное — не давать красного выплеска энергии, а это случается, когда вы раздражаетесь и затеваете скандал.

Одна молодая женщина мне постоянно жаловалась: она просто не понимает, почему начинает орать на мужа, вроде бы хотела только сделать замечание, а стоит ей сказать первое слово, так тут же за первым следует второе, за вторым третье, пока все это словонизвержение не перерастет в открытый грубый скандал с битьем посуды и истощающими воплями: «А вот я к мамочке уйду». Муж у нее оказался милым благодушным человеком, который потихоньку вампирит, сам о том даже и не догадываясь. Во время скандала, когда его жена буквально «выходила из себя» от ярости, он весь расцветал, но ругательного энтузиазма не проявлял, а зачем ему, если жена и кричала-то по самой простой причине: он молчал во время скандала! Такие эксцессы в семье происходили два раза в месяц, почти по расписанию.

Мой друг Андрей Шувалов дал ей хороший совет: не раздражаться при любых обстоятельствах, учиться сдерживать свои отрицательные эмоции. И — помогло. Подпитываться чужим добром муж стал на стороне. Иногда его можно было обнаружить в самых «интересных» местах — у ларька с швом или в забегаловке, где продают в разлив алкогольные напитки. Он ничего не заказывал, только наблюдал. А скандалы там вспыхивают часто и из-за пустяков. Так что домой вампир приходил уже «плотно пообедав».

Раздражаться — особенно по пустякам — занятие весьма предосудительное, недаром священники считают его одним из серьезнейших прегрешений. И вот почему. В ту минуту, когда с вашего языка срываются сильные выражения, а рука тянется что-то ломать и крушить, ваша чистая положительная энергия заменяется враждебной, отрицательной. В нашем языке этому состоянию человека соответствует глагол «беситься». Задумайтесь! Ведь после вашего «выплеска» вы не чувствуете ничего кроме стыда и усталости. Происходит колоссальная потеря хорошей энергии, а ее место занимает такая, что вызывает в организме, ориентированном на поло-

жительному, естественное отторжение, — вот вам и цитата
состояние.

Как то я в итоге совершенно очарован
человек это в не пустом автобусе. На заднем сиденье сидел
ли два мужчины, а чуть поодаль мальчик. И вот в тот момент, когда мне заглянули в глаза, он вдруг
данны в очках и шлеме смотрел в его сторону, и в этот момент
немного высовывал язык и вынул из глаза. Причем (хотел
непонятно, то ли он просто о чем то своем думает и так
выражает эмоции, то ли стрелит разгулом специально для пассажира.
Мужчина сначала стоял спокойно, но когда это произошло в десятый, наверно, раз, стал некоем наблюдением
другим человеком, явно надеясь, что столь неприятный
внимания относится не к нему, а к его соседу — большому
го вида дядьке с большой рыжей бородой и мешком, который
тот придерживал расставленными ногами. Но после
долгого и внимательного соотнесения мальчишеских фо-
кусов с этим мужичком пассажир, видимо, понял, что греш-
са касается именно его. И он стал делать замечания. Свер-
тико, потом все более и более накаляясь, пока не переключил
визг и потрясание кулаками. Мальчишка же при этом де-
лал вид, что все сказанное к нему не имеет ни малейшего
отношения! И чем больше спокойствия сохранял пассив-
провокатор, тем больше бесновался мой попутчик! Парни-
ка же был предельно счастлив, и когда он сошел на одной из
остановок, лицо его выражало умножение и сытость!

А гражданину пришлось сесть: ноги его больше не держали.

Чтобы защититься от провокаций, на которые энергетические гурманы большие мастера, проще всего повернуться к ним спиной и заняться внутренним созерцанием. Оно полезно произносить про себя молитвы, ограждающие от искушения.

Молитва честному Кресту

Да воскреснет Бог, и расточатся врази его, и да бежит от лица Его ненавидящие Его. Яко исчезает дым, да исчезнут, и яко тает воск от лица огня, тако погибнут беси от лица любящего Бога и знаменующихся крестным знаменем, и в сию минуту Господи Иисусе Христе: радуйся, пречестный и животворящий Кресте Господень, прогоняй беси силою на тебя разпятого Господа нашего Иисуса Христа.

Христа, но и соединяю и почитаю силу дьявола, и дарюши
го нам Крест Свой честный на прогнание всякого супостата. О,
пречестный и животворящий Кресте Господень! Помогай ми со
Святою Госпожею Девой Богородицею и со всеми святыми во
веки веков. Аминь.

Конечно, такую длинную молитву запомнить трудно, но
едва мы почувствовали, что готовы разразиться потоком бран-
ных слов или истеричными криками, проговорите про себя:
«Господи! Оборони мя от сквернословия! Огради мя силою
честного животворящего креста!» И потом обязательно схо-
дите в церковь, потому что молиться-то можно и дома, а
очищать свою энергетику лучше в церковных условиях. И де-
ло тут не в том, что таким образом соблюдаются каноны.
Именно в храме происходят важные энергетические вещи.
Ведь приходят туда люди верующие, они коллективно тво-
рят молитвы, энергетические потоки в этот момент соединя-
ются и становятся большой положительной силой, способ-
ной исправить изменения в биополе, подкачать, если надо,
убрать «грязь», если таковая присутствует. К тому же в
определенные моменты в храме звучит колокольный звон, а
вибрации колоколов исцеляюще действуют на людей, они
убивают болезнетворную микрофлору и восстанавливают
испорченную энергетику. Верующий человек не задумывает-
ся, почему так происходит, но ученые люди объективные и
они считают, что в храме соединяются воедино сразу не-
сколько важных биоэнергетических факторов, которые об-
лагораживают биополе и латают всевозможные проколы и
пробоины.

Можно защититься от столкновения с враждебной энер-
гетикой и при помощи собственной мысли. Проще говоря,
при встрече с энергетическим кровососом надо избавиться
прежде всего от чувства страха, потому что страх — делика-
тес для вампира. Если вы будете воспринимать его с юмо-
ром и постоянно себе говорить, что к этому субъекту испы-
тываете искреннее любопытство, а не страдаете от дрожи в
коленках, — ваш «монстр» скоро потеряет к вам всякий ин-
терес и пойдет на поиски более привлекательной жертвы.

Можно и просто не общаться с теми, кто вам не нравит-
ся. Первое ощущение при знакомстве с человеком — самое
верное. Сколько раз я говорила себе, что нельзя сразу кого-

то отвергать и с первого взгляда не принимать нового человека, но всегда оказывалось, что если сначала у меня возникла необъяснимая антипатия, иногда даже физиологического порядка (неприятный запах, вызывающий отвращение взгляд, страх), то потом, пусть не через месяц, а через год, этот человек оказывался нечистоплотен в поведении и доставлял массу тяжелых минут. Так что почувствовали неприятие — отходите в сторону, не продолжайте знакомства, даже если от этого зависит ваша карьера. Какое служебное положение восполнит нарушение душевного покоя?

Если уж от навязчивого гостя или неприятного посетителя на службе никак не избавиться, существует несколько простых приемов. Можете резко переключить внимание на совершенно постороннюю мысль — пусть ваш клиент о чем-то нудно вам говорит, а вы в этот момент представляйте себе что-то очень красивое и манящее — путешествие по Памиру, снежные вершины, залитые солнцем пляжи Адриатики... Не включайтесь в разговор. А то и можете представить себе, что между вами и вашим мучителем стоит зеркальная стена и зеркальная поверхность обращена в сторону вашего визитера. Тогда энергетические потоки не дойдут до адресата, а он сам будет закидывать невод и вытягивать его пустым. Мне очень помогал простой прием. При жалобах неприятных гостей или при их активном желании перекусить моим энергетическим потенциалом, я просто давала им полную возможность закинуть удочку, то есть откидывала как бы вход настежь, в то время как они ожидали, что дверь будет прочно заколочена. Дело в том, что некоторым «энергососам» доставляет удовольствие именно взаимодействие квартирки, а не свободный доступ. И вот энергетическая пиявка начинала атаку на меня. Бросок — и... вач-пир вылетал с другой стороны, пройдя словно бы через вакуум, то есть не встретив никакого сопротивления. Ему в таком случае было просто не за что зацепиться. И сколько раз он атаку ни повторял, исход был один. Постепенно терял ко мне интерес и начинал прощаться. Но это трудный способ, потому что вы можете иногда не полностью убрать защиту, тогда ваш гость с большим удовольствием проникнет внутрь и сможет неплохо пообедать. Можно, конечно, просто замыкать контур своего биополя. Еще в детстве мы суеверно скрещивали пальцы, когда ожидали неприятно-

стей. Примерно так же и руки при общении с чужими. Соедините в кольцо большой палец правой руки с большим и указательным пальцами левой, такое положение пальцев — лучшее уж привлечь к себе внимание.

Очень хорошо действует и такое представление, что вы — мощный луч прожектора, который выключаете в третий глаз. Вряд ли после этого он сможет вас раздражать, часто просто не сможет, потому что это какие-то деловые переговоры, предстоящим визитом, какой-то личностью столкнетесь, а не с кем-то. Попросите Бога, попросите ангелов. Если вы сами верите, что придет. Но здесь все зависит от вас.

Одна немолодая уже женщина, которая всякий раз перед трудным разговором ставит свечку Николаю Чудотворцу, чтобы он ей помог в этом случае, когда требовалось, а потом спрашивала: «Спасибо».

Мне объяснили, что это дама, — а вообще после чего вопрошает, и их не возникнет и...

Энергетическая защита — это не просто магия, но и вообще магия, которая помогает простому человеку справиться с трудностями. Энергетическая защита — это не просто магия, но и вообще магия, которая помогает простому человеку справиться с трудностями.

Энергетическая защита — это не просто магия, но и вообще магия, которая помогает простому человеку справиться с трудностями. Энергетическая защита — это не просто магия, но и вообще магия, которая помогает простому человеку справиться с трудностями.

стей. Примерно так же поступите и теперь. Скрестите ноги и руки при общении с человеком, который вам неприятен. Соедините в кольцо большой и указательный палец одной руки с большим и указательным пальцем другой руки, а остальные пальцы наложите друг на друга. Конечно, скрыть такое положение пальцев от постороннего взгляда трудно, но лучше уж привлечь внимание, чем позволить прорвать оборону.

Очень хорошо действует на вампиров и такое действие. Зримо представьте, что из области третьего глаза вы испускаете мощный луч прожектора. Теперь направьте этот сноп света точно в третий глаз собеседника, ослепите им его глаза. Вряд ли после этого он захочет продолжать разговор. К сожалению, часто просто выгнать или отпугнуть человека невозможно, потому что это либо контакты на службе, либо какие-то деловые переговоры. Поэтому я вам советую перед предстоящим визитом, когда вы заранее знаете, с какого типа личностью столкнетесь, сходите в храм, горячо и искренне помолитесь Богу, попросите его защитить вас от дурных людей. Если вы сами верите в того, у кого просите помощь, она придет. Но здесь все зависит от степени вашей веры.

Одна немолодая уже женщина мне все время говорила, что всякий раз перед трудным предприятием бежит в собор и ставит свечку Николаю Чудотворцу. Только вот не было случая, чтобы он ей помог. Она мне рассказала множество историй, когда требовалась помощь этого святого, а он ее взял и не предоставил. Сначала я даже не знала, что и ответить, а потом спросила ее, а верит ли она в то, что делает.

— Мне объяснили, что так нужно делать, — ответила мне эта дама, — а вообще-то я атеистка!

После чего вопросов у меня больше не возникало. Думаю, их не возникнет и у вас!

ЗАЩИТНАЯ СИЛА МОЛИТВЫ

Энергетическая защита срабатывает не только против вампиров, но и вообще против всех темных сил. И чаще всего помогает простая молитва. Если вы усвоите хотя бы несколько текстов и будете читать их дома, в уединении, прося помощи на каждое доброе дело, то окажете себе хорошую услугу.

Утром, едва проснувшись, нужно встать благоговейно, представляя себя перед Всевидящим Богом, перекреститься и произнести:

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Затем приведите свои чувства и мысли в надлежащий порядок и попросите, так, чтобы эта просьба шла из глубины вашей души:

Боже, милостив буди мне, грешному!

Так начинайте свой день, и он будет для вас хорошим, если, конечно, вы не станете делать греховные поступки.

А перед сном не забудьте обратиться к Богу и поблагодарить его за то, что вы достойно прожили этот день.

Молитва Господу на сон грядущий

Господи, Боже наш, сже согреших во дни сем словом, делом и помышлением яко Благ и Человеколюбец прости ми. Мирен сон и безмятежен даруй ми, Ангела Твоего хранителя посли, покрывающа и соблюдающа мя от всякаго зла. Яко Ты еси Хранитель душам и телесем нашим, и Тебе славу возсылаем, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва Пресвятой Богородице

Благого Царя Благая Мати, Пречистая и Благословенная Богородице Марие, милость Сына Твоего и Бога нашего излей на страстную мою душу и Твоими молитвами настави мя на деяния благая, да прочее время живота моего без порока преиду к тебе раю да обрящу, Богородице дево, едина Чистая и Благословенная.

Молитва для защиты от злых и лукавых духов

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, огради мя святыми Твоими Ангелами и молитвами Всепречистой Владычицы нашей Богородицы и приснодевы Марии, Силою Честнаго и Животворящаго Креста, святого Архистратига Божия Михаила и прочих Небесных сил бесплотных, святого Пророка и Предтечи Крестителя Господня Иоанна Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая архиепископа Мир Ликийских чудотворца, святителя Льва епископа Катанского, святителя Иоасафа Белгородского, преподобного Сергия игумена

*на Радонежского, прп. Паисия, святого мученика Вавры, святого и праведного Ефрема, Твоих, помози мне, исхити от лукавых чело-
век, на вечер, на сон грядущий, удали всякие злые нечестивцы. Кто думал и делал — тебе есть Царство и Царство Духа. Аминь.*

Молитва Святого

Скорый помощник наш пред Господом, великий княже Александровиче, многими беззакониями твоими ныне призываем: ты в жизни славная веры был еси, и в житии твоём непоколебимым служением тщательно покрывавши коегождо, в неже твоем супостатов на нас ополчавших изложи. Ты, осправив еси безмолвное житие твое на небесах, и ныне молиши ты, житию твоим, шестое неуклонное Предстояние же со всеми праведных христиан, в должайшая лета, здравствуй в Троице Святей славою, ныне и во веки веков.

на Радонежскаго, преподобнаго Серафима Саровскаго чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии, святых и праведных Богоотец Иоакима и Анны и всех святых Твоих, помоги мне, недостойному рабу Твоему, избави мя от всех навет вражних, от всякого колдовства, волшебства, чародейства и от лукавых человек, да не возмогут они причинить мне некоего зла. Господи, светом Твоего сияния сохрани мя на утро, на день, на вечер, на сон грядущий, и силою Благодати Твоея оторати и удали всякие злые нечестия, действуемые по наущению диавола. Кто думал и делал — верни их зло обратно в преисподнюю, яко Твое есть Царство и Сила, и Слава, Отца и Сына, и Святаго Духа. Аминь.

Молитва Святому Благоверному Великому Князю Александру Невскому

Скорый помощник всех усердно к тебе прибегающих, и теплый наш пред Господом предстатель, святой благоверный великий княже Александре! Призри, милостивно на ны недостойныя, многими беззаконии непотребны себе сотворившия, к раце мощей твоих ныне притекающия и из глубины сердца к тебе взывающия: ты в житии своем ревнитель и защитник православныя веры был еси, и нас в ней теплыми твоими к Богу молитвами непоколебимы утверди. Ты великое возложенное на тя служение тщательно проходил еси, и нас твоею помощию пребывать коегождо, в неже призван есть, настави. Ты, победив полки супостатов на нас ополчающихся всех видимых и не видимых врагов низложи. Ты, оставив тленный венец царства земнаго, избрал еси безмолвное житие, и ныне праведно венцем нетленным увенчанный на небесах царствуящи, исходатайствуй и нам, смиренно молим тя, житие тихое и безмятежное, и к вечному Царствию шествие неуклонное твоим предстательством устрой нам. Предстоя же со всеми святыми престолу Божию, молися о всех православных христианах, да сохранит их Господь Бог Своею благодатию в мире, здравии, долгоденствии и всяком благополучии в должайшая лета, да присно славим и благословим Бога, в Троице Святей славимаго, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва Спятой Ксении Блаженной

О, Святая всеблаженная мати Ксение! Под кровом Всевышнего жившая, ведомая и укрепляемая Богоматерью, голод и жажду, холод и зной, поношения и гонения претерпевшая, дар прозорливости и чудотворения от Бога получила еси и под сению Всевышнего покоишься. Ныне Святая Церковь яко благоуханный цвет, прославляет тя. Пред образом твоим сакральным, яко живаеи, сущей с нами, молимся ти: прими прошения наша и припеси яко Престолу Милосердного Отца Небесного, яко державоу к Нему идущую, испроси притекающим к тебе вечное спасение, на благая дела и начинания наша щедрое благословение, от всяких бед и скорбей избавление. Предстани Святими твоими молитвами пред Всемилостивым Спасителем нашим о нас, недостойных и грешных. Помози, святая блаженная мати Ксение, младенцы светом Святаго Крещения озарити и печатью дара Духа Святаго запечатлети, отроки и отроковицы в вере, честности, богобоязненности воспитати и успехи в учении им даровати, болящие и недугующие исцели, семейным любовь и согласие испосли; монашествующих подвигом добрым подвизатися удостой и от поношений огради; пастыри в крепости Духа Святаго утверди, народ и страну нашу в мире и безмятежии сохрани, о лишенных в предсмертный час Причащения Святых Христовых Таин умоли. Ты, наша надежда и упование, скорое услышание и избавление, тебе благодарение воссылаем и с тобою славим Отца и Сына и Святаго Духа и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Сами увидите, насколько защищенное вы себя станете чувствовать, если начнете и кончите свой день с молитвы, будете соблюдать несложные христианские ритуалы и очищать свою душу и свою энергетику от всякой скверны. Особо важно знать каждому, почему так необходимо, допустим, хоронить человека по церковному обряду. Раньше, когда процветал атеизм, считалось, что единственная правильная точка зрения на смерть — материалистическая: то есть после смерти больше нет ничего. Темнота и земля сырая, которую уложили гроб с телом. И человек благополучно превратится в прах, а из праха, как известно, восстать невозможно. Да с физическим телом человека именно так и происходит! Мы не древние египтяне, которые считали, что после смерти их фараонам потребуется много вещей, драгоценностей и слуг, почему они и клали все это земные

Святая Ксения Блаженная...
...вот в то, что...
...Нет, такого, конечно...
...Иногда от греха...
...указать путь, что...
...христианско...
...то души най...
...бывает. Из...
...в физическом те...
...высвобожд...
...собороздны, о...
...если все, кто то...
...то ритуал выпол...
...правильно. Она...
...вернуться домой

ПОЧЕМУ НУЖ...

Как-то ко мне в ужа...
— Слушай, Тася, —
...я больше дома с...
...Спасения тому на...
...и горячо...
...жизнь тяжело, и...
...а когда стали его о...
...это делать, ...
...руки, от слез ...
...домой. Но Аня не ...
...не молится, детей ...
...стро-настрога она зап...
...лу.

— Умер человек, —
...в семье.
...А потом тихо добав...
...А для меня си...

благолепие в могилу своему повелителю. И не скифы, которые думали точно так же, и обрекали на преждевременную смерть тех несчастных, кого судьба связала с именитым усопшим. Верить в то, что после смерти мы проснемся в своем теле и получим в руки те же вещи, что любили при жизни... Нет, такого, конечно, не будет! Физическое тело погибло. Износилось от времени или не вынесло повреждений. Но то, что нас составляет, остается! Душа-то не умирает! Но ей надо указать путь, чтобы она нашла достойное место в том энергетическом мире, куда попала. И если мы хорошим человеком по христианскому обряду, исполняя все ритуалы правильно, то душа найдет дорогу в тот мир, где ей теперь предстоит пребывать. Известно, что девять дней она еще пребывает в физическом теле, и только по мере его полного уничтожения высвобождается через теменную чакру. Если умершего соборовали, отпели, похоронили и помянули в церкви, если все, кто только его знал, пришли с ним проститься, то ритуал выполнен. Дорога душе в тот, тонкий мир указана правильно. Она не прилепится к телу своему и не захочет вернуться домой. Но если мы чего-то не сделали...

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТПЕВАТЬ УМЕРШИХ

Как-то ко мне в ужасе вбежала троюродная сестра.

— Слушай, Тася, — говорит, сама слезами давится, — не могу я больше дома спать...

С полмесяца тому назад у Ани умер муж, которого она очень нежно и горячо любила. Аня и так пережила эту раннюю смерть тяжело, и на похоронах не могла отойти от гроба, а когда стали его опускать в могилу, оттолкнула всех, кто помогал это делать, и бросилась на крышку. До крови рассадилла руки, от слез совсем голоса лишилась, насилу ее увели домой. Но Аня не христианка, в церковь она не ходит, дома не молится, детей тоже к вере не приобщает, так что строго-настрого она запретила своей матери отпевать Кешу.

— Умер человек, — сказала, — так хоть там оставьте его в покое.

А потом тихо добавила:

— А для меня он никогда не умрет, я не хочу, чтобы он умирал.

...руки и ноги, и сердце мое. И так, как будто кто-то
Сначала, она жила у матери. Потом переехала к
по дому. А когда отпраздновали в Анне Ванину, то она
комфортабельную трехкомнатную квартиру, которую она
взяла за неделю до Кешинской смерти переехала. Сразу же,
на пороге, я стала чувствовать, что руки и ноги у
меня холодеют, а по позвоночнику пробежала волна страха, при-
чем ничем я этот страх объяснить не могла. Анина дала
после смерти отца жить у бабушки, так что кроме нас здесь
просто никого больше не могло быть.

— Ладно, — сказала я, отгоняя нехорошие мысли, —
давай чаю попьем и ляжем.

Так мы и сделали. Аня уснула сразу, а я еще немного
постояла у окна и прочитала несколько молитв. Проснувшись
я от страшного ощущения, что в комнате кроме нас есть кто-
то еще. Этот кто-то стоит в головах Аниной постели, и от
него исходит холод. И судя по тому, что Аня тихо плачет, я
понимаю, что она не спит и что ей очень страшно.

— Господи, — прошептала я себе, — спаси меня и со-
храни и помоги сестре моей Ане.

В тот же миг холод исчез, и Аня заговорила:

— Ты слышала? Ты видела? Что это было?

— Давай-ка спать, — сказала я, — а утром подумаем,
что делать.

Когда мы проснулись, я попросила своего друга священ-
ника к нам приехать. И он сразу стал Аню расспрашивать о
ее жизни, о муже, о детях, и о том, почему она не захотела
хоронить Кешу по давно установленным традициям. Иначе
моя сестра призналась, что если бы она отпела мужа в церк-
ви, то считала бы, что он мертв.

— А вы думаете, что он жив?

— Нет, он умер, конечно, но...

— Вы о себе думаете, — грустно произнес мой друг,
а думать-то надо о душе любимого человека. Душа ведь бес-
смертна, так на какую пытку вы ее обрекли? Она блуждает
и не может найти себе пристанища. Сорок дней находится
душа умершего в нашем мире и смотрит на нас. И если вы

не дадите ей успокоения, она так и останется блуждающей душой. Вам это принесет только страдание, потому что ваш муж будет приходить к вам постоянно, а ему?

И Анна зарыдала.

В конце концов нам удалось ее убедить сделать все так, как положено по обычаю.

С той поры ночные страхи перестали ее дожимать.

А я заинтересовалась у знакомых биоэнергетиков, что же происходит с душой человека после смерти. И их объяснение не многим отличалось от объяснения священника, только называли они все другими терминами. Действительно, сказали мне, если соблюдены обряды, освобождающие тонкое тело от энергетической привязки к дому, к родственникам, то кармическое тело, или душа, покидает материальный мир и затем через какое-то время возрождается в другом теле. Если же что-то было нарушено, тогда душа обречена на скитания, она и хочет, но не может покинуть этот мир, потому что ее вовремя не выпустили на свободу. И многие люди, которые жалуются на странные шумы в доме, на внезапные перепады температуры, на ночные страхи, на призраков или оборотней, на полтергейст — просто-напросто не отпустили души своих умерших на свободу. Они заперли их в клетке собственного дома, а потом удивляются, что души проявляют признаки жизни. Но по вселенскому закону души должны проходить весь путь, осуществлять полный энергетический цикл, — если где-то произошел сбой, самая положительная энергетика может превратиться в отрицательную. Так появляются души-вампиры, которые сосут силу из своих живых родственников, которые не могут понять, почему просыпаются от удушья или страшной головной боли. Иногда такой энергетический симбиоз тянется всю жизнь, пока в могилу не сойдет вся семья, иногда образуются целые сообщества, колонии связанных семейными узами вампиров, которые дали толчок, по-видимому, для создания многих легенд об упырях и такой трансильванской нечисти, как граф Дракула.

Но если соблюсти все христианские обряды, душа уходит в тот мир, который теперь ей открывается. И для нее это лучший путь, потому что он правильный, он не нарушает энергетических норм. Вот почему следует эти правила соблюдать.

САМАЯ ПРОСТАЯ ЗАЩИТА

Можно, конечно, пользоваться и чисто народными методами обережения от темных сил. Я о них когда-то уже писала и расскажу вновь в главе, связанной с защитой нашего дома, а значит — и нас самих — от посягательств гущих существ. Но самый простой способ личной защиты приведу сейчас. Мне самой пришлось как-то его использовать, и он мне сильно помог.

Однажды я побывала в гостях, где собралась очень разнообразная публика, все веселые замечательные люди, которые мне искренне понравились, и если бы не одно обстоятельство, я бы, наверно, была очень довольна этим вечером и покинула бы дом с чувством благодарности. Дело было вот в чем. Когда нас всех как следует угостили и мы отползли от стола, изрядно отяжелев, кто-то предложил поставить музыку и под нее потанцевать. Но хозяйева не держали легкомысленных пластинок, большей частью у них хранились произведения Баха и Моцарта, Вагнера и Шостаковича. Под такую музыку, как сами понимаете, танцевать просто невозможно. Дружно мы принялись разбирать пластиночный завал, поняли, что так ничего и не обречем, и решили уже затею оставить, когда молодой человек невыразительной внешности, который весь вечер и рта не раскрыл, сказал вдруг, что знает способ помочь беде. У него с собой есть магнитофон, а в нем кассета с музыкой. Правда, магнитофон не очень громкий, да и кассета не очень танцевальная, но вполне можно ее за отсутствием более подходящей музыки попробовать применить для танцев. Мы, конечно, горячо согласились. Мы были готовы танцевать даже под романсы, только бы хоть что-то звучало не как «Сороковая симфония» или какой-нибудь «Опус № 65». И вот он нырнул в коридор и скоро вернулся со своим магнитофоном, который при ближайшем рассмотрении оказался диктофоном и особенно громкого звучания дать не мог. Сначала у него на кассете шли записи каких-то разговоров — молодой человек работал журналистом и как раз возвращался с задания, — а потом заиграла музыка. Всем эта музыка была хороша, но вот для танцевальных упражнений явно не годилась, потому что я слышала не что иное, как духовные песни отца Романа. Народ же подумал и решил, что ждать другой музыки не

откуда, и начался пляс под песни, для этого не предназначенные. Я еще подумала, как мы нехорошо поступаем, но мне очень не хотелось портить общего веселья, и потому я влилась в коллектив и даже обрела какого-то партнера, испытывая совсем не духовные чувства, когда он специально притягивал меня к себе так плотно, что становилось трудно дышать. Потом я заметила, что при каждом особенно возвышенном слове отца Романа кавалер делает весьма предосудительные движения. Мне стало очень неловко, хорошее настроение сразу пропало, но высвободиться из могучих объятий мне не удалось. Так вот пару танцев мы с ним и протанцевали. Потом я засобиралась уходить, стала надевать куртку и поняла, что на шее у меня нет крестика. Возвращаться назад и под общий смех заниматься поисками мне не хотелось, так что я уныло поглядела на его багровый отпечаток на груди и покинула вечеринку. Но как-то все изменилось, и погода меня не радовала, пошел дождь, ноги я сразу промочила, автобуса долго не было, а когда он подошел, то втиснуться в него мне не удалось. Так вот оказалось, что домой я возвращалась пешком и прошла очень немалое расстояние. По дороге меня стали посещать отвратительные мысли, какое-то ощущение надвигающейся опасности преследовало меня. Тогда-то я себе и сказала: «Тася, возьми себя в руки. Ничего страшного не произошло». Конечно, потеря крестика — не самое приятное событие. Я всегда себя чувствую неуютно, если выхожу куда-нибудь, забыв надеть крест. Но раз уж я поступила не весьма положительно и тоже принимала участие в кощунстве, так попробую-ка я скинуть ту грязь, которую за собой тащу. И я очень ясно представила себе, что на каждом дереве, которое мне встречалось по дороге, оставляю часть энергетической грязи. К концу пути мне стало намного легче, я успокоилась и даже начала улыбаться. А чтобы эта гадость не досталась кому-то из людей, я так же ясно представляла, как черная паутина на деревьях всасывается ими, перерабатывается и превращается в свежую зеленую листву. Домой я пришла вполне веселая, умылась вся ледяной водой, скинула остаток грязи на воду, помолилась и легла спать. Утром я была страшно удивлена, что мой крест нашелся. Оказалось, тесемка порвалась и он запутался в мохеровом свитере. А потом участники вечеринки рассказывали мне, какие неприятности их пре-

следовали весь остаток недели. У кого-то пропала любимая собака, моя подружка подвернула ногу и теперь ходила на процедуры, ее муж ушел с работы, а тот самый молодой человек, организовавший танцы под духовную музыку, едва не лишился жизни: поставил на газ чайник, а огонь потух... Слава Богу, вовремя откачали. Вероятно, такие же неприятности грозили бы и мне, не прибегни я к испытанному народному средству.

ТАЛИСМАНЫ

А некоторым людям очень помогает вера в то, что они обладают талисманом, оберегающим их от злых духов. И они правы: если сильно верить, то может помочь даже согретый в вашей руке кусочек простого полевого шпата. Но обычно талисманы, защищающие от сглаза, порчи, воздействия темной энергетики, готовят специальным образом. Для этого сначала выбирают знак, который необходимо нанести на какой-то предмет. Этот знак содержит в самом рисунке определенный информационный код, который говорит, допустим, что его носитель защищен от каких-то направленных на него действий. В средние века носили на груди разные амулеты — кроличьи и лягушачьи лапки, корень мандрогоры и т. п. Но я вам не советую убивать лягушек или потрошить кроликов, это неэтично. А вот взять картон, вырезать из него круг, нанести рисунок, а потом покрыть талисман воском — сложности не представляет. Правда, мой вам совет: если вы человек верующий, лучше носите обычный освященный в церкви крест. Это самая надежная защита от любой злобной сущности. Не очень советую вам рисовать гексаграммы или изображения таких непонятных эгрегоров, как Базаль или Беллал... Потому что то, что вы изображаете, должно быть вам хоть немного известно, а для этого придется прочесть множество книг по изготовлению и толкованию талисманов, двумя строчками о таких серьезных вещах не расскажешь!

Так что, как мне кажется, в борьбе с темными силами и гадкими сущностями нужно использовать все средства, и они помогут, обязательно помогут, поверьте моему слову.

3
от



Глава 3

ЗАЩИТА

ОТ СТРЕССОВ



Раньше каких-то вещей я не замечала, я совершенно не думала, что мир, который всех нас окружает, на самом деле самый большой подарок, что именно он способен пробуждать лучшие наши качества и в нем таится красота. Красота, которая начинается с обыденных вещей — узора на обоях, ветки дерева в окне, маленькой девочки, которую ведет за руку счастливая мама; красота, которая продолжается в стенах музеев, красота, которую почему-то мы так привыкли воспринимать ежедневно, что перестали замечать. Даже наоборот, считаем почему-то, что все, что вокруг нас, заведомо безобразно, обращаем внимание на то, что портит внешний вид наших улиц. Однажды я видела старушку, кормившую голубей. Старушки это делают часто, мне кажется, с возрастом у людей вообще возникает потребность делать больше добра. Так вот, эта бабушка говорила своим птицам: милые мои, славные мои, красивые мои. А люди на скамейках недоумевали: зачем сй нужно подкармливать птиц? От них ведь только грязь! Когда я разговорила с бабулей, оказалось, что у нее не осталось в живых никого из родственников, потому она и нашла себе самых искренних и доверчивых друзей — птиц. Тогда я поняла, что всю жизнь не так воспринимала мир, я не пыталась увидеть в нем продолжение самой себя, у меня не возникало желания перенести свою любовь на других людей, на здания, которые меня окружают, на деревья, траву, цветы. И по-настоящему я вообще не понимала ценности прекрасного... Мне внушили когда-то, что картины Левицкого великолепны, и на вопрос, люблю ли я знаменитого художника, отвечала утвердительно. Но мне не хватало времени задуматься, а прекрасны ли они, чувствую ли я их красоту внутри себя, дают ли они мне

что-то новое? С некоторых пор я стала задавать вопросы. Просто ходила по городу и училась сердцем чувствовать окружающую меня скромную красоту. Смотрела на здания и впервые начинала их видеть. Мне открылось вдруг, что я живу в удивительнейшем из городов, что мне очень повезло здесь родиться, что, наверно, этот неповторимый город был предопределен именно для меня. Я перестала бояться, что на меня нападут хулиганы, и гуляла вечерами по освещенным улицам, вдыхала родимый воздух, и на сердце у меня становилось легко и тепло. Почему я раньше этого не понимала? Нам так мало отпущено жить на этой удивительной планете, так мало дано ее видеть, разве можно каждодневно не восхищаться, что она существует? Хорошо, что я это вдруг осознала. И ничего, что на улице дождь или слякоть, можно закутаться потеплее и не спеша оглядеть дом, который создан для меня и для моих близких, для моих соседей и моих друзей, для всех людей, которые иногда его ненавидят или не замечают. Мне понравилось иногда сидеть на скамейке у нашего небольшого и не слишком комфортабельного особнячка, с темными лестницами и спешенными за целый век ступенями. Понравилось кормить голубей в Приморском парке, гладить зеленые первые листочки, улыбаться солнцу и чувствовать себя не гостьей, а хозяйкой. Мне открылось, что это я сама выбираю свою судьбу. И если я говорю, что все в ней хорошо и благополучно, такой она и будет. Вот почему я стала писать книги, теперь я могу много рассказать о себе. И надеюсь, этим могу помочь и другим. Ведь многие мои современники и современницы не догадываются, что вся радость заключена в нас самих, и чем больше мы даем тепла, тем больше его у нас остается.

Но к этому пониманию, к ощущению единения со всем живым я ведь тоже пришла не сразу. Не случись в моей жизни больших и очень болезненных потрясений, может быть, до сих пор я считала бы, что можно прожить без поисков своего внутреннего «я». Ведь живут же тысячи людей, которых никогда не волновало, зачем они пришли в мир! Они ходят на службу, бегают по магазинам, закупают продукты и шмотки, женятся и разводятся, воспитывают детей, страдают и радуются... И они очень бы удивились, если я задала бы им простой вопрос: «А зачем вы живете?». — «Как зачем?» — ответили бы мне они, не поняв даже, что я имею в виду.

А вы никогда не оспаривали себя: зачем вы в нем? Куда вы идете? Почему? Что мне предназначено? Конечно, сейчас модно

серьезно, читать гороскопы слова гряды, навещать — от насморка до сглаза с этим! Нам действительно собственной дорогой, и по ней идем, зависит и наша чужую тропинку — и не с. Или срывается с намного чаще — начинаю теперь принято говорить гуманном к населению и становится все больше предки жили про

Ответ простой: они го напряжения, суеты, которое иногда завис качественно реагиров шайтесь, слова-то как крутится компьютерное хождение препятств и более вынуждает в у них, у наших праде но они хотя бы могли кзатало... Я тоже не останавливаться в И заставил меня э теперь я в чем-то д

Именно горе ценности человека лет мы с моей десте: на прав чала тем пия, и

А вы никогда не останавливались в недоумении и не спрашивали себя: зачем вообще существует этот мир? Кто я в нем? Куда я иду? Почему именно я появился в этом мире? Что мне предназначено на моей жизненной дороге?

Конечно, сейчас модно обращаться к астрологическим прогнозам, читать гороскопы, в которых, как правило, нет ни слова правды, навешивать на шею амулеты от всех бед — от насморка до сглаза и грабежа, но я-то говорю не об этом! Нам действительно предназначено пройти своей собственной дорогой, и от того, насколько правильно мы по ней идем, зависит и наше здоровье. Ошибся, свернул на чужую тропинку — и неожиданно с тобой что-то случается. Или привязывается неожиданная болезнь, или — что намного чаще — начинается первый срыв, стресс, как теперь принято говорить. И в нашем шумном и не весьма гуманном к населению времени этих стрессогенных ситуаций становится все больше и больше. Почему? Разве наши предки жили проще и легче?

Ответ простой: они жили размереннее, не было вечно-го напряжения, суеты, постоянного страха за свое будущее, которое иногда зависит именно от способности быстро и качественно реагировать на создающиеся ситуации. Вслушайтесь, слова-то какие: реагировать, ситуации... Словно прокручивается компьютерная версия игры, где успешное прохождение препятствий дает дополнительные очки, а неуспешное выкидывает вон. «Game over» — игра окончена... И у них, у наших прадедов и прабабок, были свои сложности, но они хотя бы могли задуматься, на это времени им всегда хватало... Я тоже не образец для подражания. Я научилась останавливаться в потоке движения только к сорока годам. И заставил меня это сделать тот самый стресс, которому теперь я в чем-то даже и благодарна.

У МЕНЯ СЛУЧИЛОСЬ ГОРЕ

Именно горе заставило меня впервые задуматься о ценности человеческой жизни. Так получилось, что много лет мы с моей двоюродной сестрой общались только по почте: на праздники я посылала ей открытки, а она отвечала тем же. Жила моя сестра в другом городе, в провинции, и большого желания ездить к ней в гости у меня не

появлялось. Особенно теперь, когда на такую поездку нужно долго откладывать деньги. И вот однажды, посреди ночи, когда все давно улеглись спать, мне позвонила Катя. Голос у нее был встревоженный, несчастный, такой, какого я у нее никогда не слышала. Катя веселая женщина, она лучше всех в нашей семье поет, ее так легко рассмешить, и мне казалось, что это единственный человек из всех моих родственников и знакомых, который никогда не унывает. Помню, однажды Катя страшным образом ошпарила руку и лицо, ее привезли в ожоговый центр почти без сознания. И что же? Через день она уже смеялась и шутила: мол, и не такое бывает, все зарастет. А рядом лежали люди с меньшими травмами, которые постоянно ныли и корили своих близких. Так что слышать слезы в Катином голосе... Я не знала, что и делать. И только после долгого молчания спросила ее, что же произошло.

— Мама умерла, — ответила Катя, и попросила жалобно: — Приезжай.

Но у меня не было возможности приехать, да и не хотелось этого делать, поскольку муж Кати Саша всегда плохо относился к тому, что приезжают в дом чужие люди. Я, хотя и родственница, навсегда осталась для него чужой. Своими были только самые близкие — жена, двое ребятшек и родители. Попыталась я утешить сестренку по телефону, но все слова, которые у меня выговаривались, конечно, не могли облегчить ее горе. И тогда я сказала:

— Катя, тебе было бы лучше приехать самой. Дети уже почти взрослые, они не пропадут. А тебе стоит сменить обстановку. И нас будет двое, мы с тобой обо всем поговорим.

Видимо, как-то не так я ей об этом сказала, что-то ненастоящее прозвучало в нашем разговоре, потому что Катя обиделась и сухо со мной попрощалась.

Неделю мне было не до мыслей о Кате, буквально каждый час был у меня расписан, так что к воскресенью я уже плохо понимала, где нахожусь. И вот вечером выходного дня я решила набрать Катин номер и поддержать ее морально. Трубку снял Саша, на просьбу позвать сестру к телефону он только вздохнул, ничего объяснять не стал, но объяснил, что ее нет дома. Нет дома в двенадцатом часу ночи? Что-то было неправильное в том, что происходило в тысяче километров от меня. Катя не любительница поздних

прогулок. Она долго не снял никто.

И только через мне удалось дозвониться. Потом выяснилось, что этот инфаркта не случился на «скорой».

И вот наконец да ко мне. Но совершенно не слышала, автоматом шла с поезда. Рядом была...

У той, что ничего не выражала, и только слышалась живыми.

— Таська не обняла, как чересчур спокоево владеющая

А потом вышло: Катя ее ничто не знала, и том телевизора, что из нее как прошли, досталось работе, но дальнейшего чу

И тогда было ясно, нельзя и идти. Я встала, взяла сумку, ч

прогулок. Она должна быть дома. Я перезвонила. Теперь трубку не снял никто.

И только через несколько дней, когда случайно утром мне удалось дозвониться и ответил мне детский голосок, удалось выяснить, что мама пока еще в больнице, но завтра выпишут. Потом я узнала, что именно в тот момент, когда я соблаговолила поинтересоваться Катиним состоянием, ее увозили на «скорой помощи» с сердечным приступом и боялись, что этот приступ окончится инфарктом. Кате повезло: инфаркта не случилось.

И вот наконец она последовала моей просьбе и приехала ко мне. Но когда я отправилась встречать ее на вокзал, я совершенно не смогла узнать мою веселую кузину в той странно тихой, автоматически двигающейся женщине, которая сошла с поезда. Катя? Неужели это Катя? Как же она переменилась...

У той, что стояла и смотрела на меня, были пустые, ничего не выражающие глаза, что-то застылое в мимике лица, и только седые пряди, выбившиеся из-под шапочки, казались живыми, потому что их шевелило порывами ветра.

— Таська, — без интонации проговорила она и даже не обняла, как обычно, а так и стояла напротив, бледная, чересчур спокойная и, как мне тогда показалось, удивительно владеющая собой.

А потом я стала замечать то, что мне очень не понравилось: Катя практически разучилась реагировать на мир, ее ничто не занимало, часами она могла оставаться в одном и том же положении. Ни читать книг, ни смотреть телевизор, ни поддерживать разговор... Такое ощущение, что из нее вынули душу. Она очень охотно рассказывала, как прошли похороны моей тетки, какое хорошее место досталось ей на кладбище, как помогли сотрудники по работе, но за всеми этими рассказами не стояло ни малейшего чувства.

И тогда я испугалась. Испугалась за Катю, потому что было ясно, что долгое время в таком состоянии пребывать нельзя и ей нужно помогать. А сделать это своими силами я не смогу.

Я вспомнила ту ситуацию, когда и сама потеряла бабушку, что я чувствовала, как отходила после известия, которое вроде бы на меня и не действовало, но... через

полмесяца мне вдруг стало плохо: сердце заколотилось, в глазах потемнело, и, съездившись вся, я приникла к холодной стене, а потом тихо сползла на пол. И с этой минуты между мной и миром встала глухая ледяная стена. Я все видела, все понимала, куда-то ездила, что-то покупала, но все словно бы потеряло вкус и цвет. Друзья меня звали в театр, но мне приходилось отказываться, потому что я не могла без содрогания смотреть на сцену. Подруги забегали в гости и шисбтали о своих важных и интересных делах, но я смотрела на них, как, наверно, слепой крот на солнце. Так тянулось долго, очень долго.

Если бы не помощь матери моей подруги, хорошего психотерапевта, вряд ли я смогла выкарабкаться собственными силами. Но на сей раз Сониная мама была в отъезде и мы обратились к Андрею Шувалову, который вытаскивал многих людей из состояния депрессии.

— Приведите ее ко мне, — сказал Андрей по телефону, — там и решим, что делать.

Но Катя не хотела видеть врачей, в ответ на мои мягкие уговоры она вдруг засобиравалась домой, заявив, что дети, вероятно, соскучились и вечно в гостях не проживешь. Тогда мы сделали обманный ход, и Андрей пришел вечером ко мне в гости просто как сосед и большой специалист по кошкам. Я старательно жаловалась, что вот мои четвероногие ходят грустные, а он подыгрывал мне и выписывал даже какие-то рецепты на несуществующие ветеринарные препараты. На Катю он словно и внимания не обращал. Потом лишь, закончив кошачью тему, согласился выпить с нами чаю, и мы переселировались на кухню. Но сколько он ни пытался Катю разговорить, ничего не получалось. Внутренне она так вся сжалась, приготовилась обороняться, что пришлось ему смешить меня. А на другой день, когда я позвонила Андрею, он только и смог сказать, что, по всей видимости, с Катей придется повозиться. И мы стали создавать условия, чтобы ей самой захотелось немного расслабиться, чтобы она смогла увидеть ситуацию со стороны. Это было очень пелегкое дело. Только через какое-то время удалось втянуть ее в беседу, и тогда мы услышали столько страшных отчаянных слов... Я всегда знала, что тетя Надя и Катя, хотя и жили в одном городе, практически не виделись, но, оказывается, теперь Катя ви-

вила себя в том, что может быть, если произошло.

— Я виновата себя в груди кула, Катенька,

рей, — но редь не гофера, который

— Но если б вы мокрого снега

Я хотела ее у

знаками: то,

А я вспомн

ужасное, почти

шшее после см

дело мне было

кую жизнь. Нет

умерла из-за бо

ряд ли я могла

то упущенного,

тогда и меня. И

ся окружающие

ничего и не сл

ситуацию, пос

что со стороны

жалким и люб

не могут мне

тому что я с

а состоянии,

заской я стал

хоже, виной

лась и снова

сознав, я пр

вала пальцы

дорогу. Это

ей, это — д

картинке ст

одному, и

та я пойма

от чего. И

вила себя в том, что не была рядом с мамой в тот день, что, может быть, если бы она оказалась рядом, ничего бы и не произошло.

— Я виновата, очень виновата, — говорила она и била себя в грудь кулаком, — я, только я.

— Катенька, — спокойно пытался объяснить ей Андрей, — но ведь не вы толкнули маму под грузовик, это вина шофера, который не справился с управлением...

— Но если бы я была рядом, то не было бы ни шофера, ни мокрого снега, ни аварии. — Катя поглядела на нас, непонимающих, и вдруг заплакала.

Я хотела ее утешить, но он остановил мою руку и показал знаками: то, что Катя заплакала, хорошо само по себе.

А я вспомнила, хотя это давалось мне с болью, то ужасное, почти трехмесячное состояние депрессии, наступившее после смерти бабушки Нasti. Вспомнила, как тяжело мне было снова включиться в нормальную обыденную жизнь. Нет, я не винила себя ни в чем. Я знала, что она умерла из-за болезни, ей было уже больше восьмидесяти, и вряд ли я могла бы ей чем-то помочь. Но ощущение чего-то упущенного, не сказанного, не сделанного преследовало тогда и меня. И так же, как моя кузина, я пыталась казаться окружающим вполне нормальной, вела себя так, словно ничего и не случилось, но... Всех, кто попадает в такую ситуацию, постигает временная слепота! Я не осознавала, что со стороны мое мужественное поведение выглядит очень жалким и любящие меня люди терзаются из-за того, что не могут мне помочь. У меня депрессия тянулась долго, потому что я боялась признаться самой себе, что нахожусь в состоянии, требующем немедленной помощи. И только весной я стала понемногу отходить. Не знаю, в чем дело, может, виной потепление в природе, но однажды я проснулась и снова почувствовала свое тело. Словно впервые его осознав, я просто поднимала и опускала руки, растопыривала пальцы на стекле. И запахи мира тоже нашли ко мне дорогу. Это — пахнет тающим снегом, это — первой листвой, это — дождем... И краски вернулись, на черно-белой картинке стали проявляться цветные пятна, не все сразу, по одному, но — стали. И — наконец — наступил день, когда я поймала себя на том, что смеюсь. Просто смеюсь. Ни от чего. И это было великолепно.

Позже я поняла, что испытала именно то, что называется глубоким стрессом. Теперь по той же дороге должна была пройти и моя Катя.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС

Многие люди, и женщины и мужчины, испытывают стрессы, но они не знают просто, как называется это состояние. Каждый день мы попадаем в ту или иную стрессогенную ситуацию, только одни могут ее не заметить, а другие воспринимают как конец света.

— У меня была пациентка, — рассказывал мне Андрей, — которая всю жизнь сама себе такие ситуации создавала. Молодая женщина, очень красивая, активная, уверенная в себе. Но достаточно было с ней недолго поговорить, как я начинал замечать, что и уверенность, и активность, все — напускное. А есть отчаявшийся человек, который страшно боится выглядеть старше, чем на двадцать, боится, что на работе ее держат не из-за деловых качеств, а для создания имиджа предприятия, боится хулиганов, контролеров, продавцов, водопроводчиков, то есть всех, кто «не она», потому что с детства этой несчастной женщине вдалбливали: ты сильная, ты не имеешь права показывать, если тебе страшно, ты обязана всегда хорошо выглядеть и быть образцом для всех. Ко мне она попала в тяжелейшем состоянии, а причина, которая к такой реакции привела, была пустяковая. Валюша, назовем ее так, случайно поставила в отчете лишний ноль, причем сама вспомнила, бросилась к начальнику, тот улыбнулся и сказал, что все нормально, что эта бумага для внутреннего пользования и он сам неправильную цифру зачеркнет. Вечером, когда Валюша пришла домой, она вдруг почувствовала, что у нее все идет не «по правилам» — разбила случайно чашки, обидела брата, порвала платье... Утром она проснулась больной, на работу не вышла. Ее мать сильно испугалась и попросила меня посмотреть, что с женщиной происходит. Потом, когда она поправилась, то сама удивлялась: и почему какая-то цифра выбила из колеи? Думала, что ей все ни о чем, а оказывается — нет. Она даже стала сомневаться, знает ли самое себя! Во всяком случае кризисная ситуация показала, что не знает.

А у Кати твоей слухоты: она слышит свои мысли, мысли не чувствует боли. человека вызывает му-то не ощущаю добил этого человека же я не могу запл стрессовая ситуация счастье, если эта сферу, если человек что слезы дают тужению, слезы евши, ты броси было просто вы плакать, я знаю, пойдет легче. В поллачь, и все п слезы слабостью тание нам запр бость, а резуль нормой жизни. лжемся. Знаеши А иногда — реа сильным челове Я с разными увозили на «н А другие пере вдруг стали в боли, почему больной посл кам, он так стоило ему ии заняться, этот юноша неделю к не ковь позвал ственного ч А была единственно Чечню.

А у Кати твоей смерть вызвала своеобразную реакцию глухоты: она слышит только себя и воспринимает только свои мысли, мысли же у нее только об одном: почему она не чувствует боли. Ведь все считают, что утрата близкого человека вызывает страшную боль, а они этой боли почему-то не ощущают. Это их больше всего и мучает. Я любил этого человека, начинают они себе говорить, почему же я не могу заплакать? И чем меньше эмоций вызывает стрессовая ситуация, тем тяжелее человек ее переносит. Счастье, если эта ситуация не вторгается в эмоциональную сферу, если человек остается способным плакать. Потому что слезы дают естественный выход накопившемуся напряжению, слезы — лечат. Вот почему я тогда тебя и остановил, ты бросилась к сестре с утешениями, а ей нужно было просто выплакаться. Когда мой пациент начинает плакать, я знаю, что половина работы выполнена. Дальше пойдет легче. В деревнях в старину недаром говорили: поплачь, и все пройдет. Но мы так воспитаны, что считаем слезы слабостью, вот и получается замкнутый круг: воспитание нам запрещает плакать, нам стыдно показать слабость, а результат? Окаменеет душа. Стресс становится нормой жизни. Мы его переживаем молча, никому не жалуемся. Знаешь, что потом? Потом — нервная клиника. А иногда — реанимационная палата. Заломни: каким бы сильным человек себя ни считал, эмоции сдерживать нельзя. Я с разными случаями сталкивался. Одних пациентов увозили на «неотложке» сразу после стрессовой ситуации. А другие переживали стресс и понять не могли, почему вдруг стали волосы выпадать, почему появились головные боли, почему кожа стала шершавой, как терка? Один мой пациент, он так хорошо «сел» на иглу, что большого труда стоило ему помочь, даже пришлось священника просить им заняться, потому что раньше, до кризисной ситуации, этот юноша был певчим в соборе. И батюшка трижды в неделю к нему домой приезжал, беседы вел, потом в церковь позвал. Сколько труда было вложено в одного-единственного человека! Но мы его вытащили.

А была у меня немолодая дама, потерявшая своего единственного ребенка. Послали мальчишку на войну в Чечню. Мать до последней минуты, когда уже было ясно,

что мальчик погиб, верила: вот вернется он домой, и все будет хорошо. Даже месяц спустя после похорон она все говорила, что в гробу был не ее Петя, а его «подменили». И ждала звонка в дверь. Однажды не выдержала ожидания, или вдруг ей открылось, что ждать больше нечего, словом, еле откачали: пыталась отравиться. Так потом она постоянно меня спрашивала: «Доктор, но почему это мой ребеночек? Чем он виноват? Он ведь такой хороший мальчик был, вежливый, тихий. Почему именно он?»

Этот вопрос задают обычно все родственники умерших или покалеченных в аварии, словно существует какая-то возможность изменить ход событий. И это вполне нормальная шоксовая реакция. Когда у тебя умерла бабушка — и ты стала задавать себе тот же вопрос. У Кати погибла в аварии мама, и она мучает себя этим же вопросом. Но у всех дочерей умирают матери и отцы, это происходит раньше или позже, но происходит. И если ты умешь смириться с ситуацией, не воспримешь ее как разрушающую мироздание, проплачешь, но примешь, — стресс пройдет стороной. Если станешь обвинять себя, жалеть себя, возненавидишь весь мир, — тебя захватит стресс, потом начнется депрессия. И кстати, есть люди, которые так в эту депрессию уходят, что потом годами врачи вытаскивают их назад. Иногда безуспешно. Но самое паршивое — не всегда можно понять, находится человек в стрессовой ситуации или же еще нет. Ведь стресс не зависит от силы раздражителя, который его вызвал. Одному нужно увидеть, как гибнут на его глазах люди, а другому достаточно просто выговора от начальника. И еще неизвестно, у кого реакция будет болезненнее.

Одна моя пациентка временно лишилась зрения, буквально ослепла после того, как муж пообещал ей выбить оба глаза, если она не перестанет устраивать ему скандалы. А другая, очень набожная женщина оказалась единственной пассажиркой, выжившей после крушения самолета, в этой катастрофе погибла вся ее семья — родители, муж, дети, но она вышла из этой ужасной ситуации намного легче: она говорила, что, видимо, Богу было так угодно, и молилась об их душах. Так что причина, вызвавшая стресс, совсем не показатель силы стресса. Все зависит от темперамента, от того, какая у тебя нервная система — слабая

или сильная, от той или ситуации или уколами можно и другое — что слон раздражителях. Нередко. Особенно в стрессе. Сегодня утром капля с та... слезавтра и посл... Встретит поднимает... Если нет чувства... если каждый день... уложенную голо... конце концов э... поведению. Оди... другой милицио... нем приступом... Так-то.

На сам...
еует да...

Фли... 13...
любом ко...
14. Каж...
чувствую себя...

Ре...
что...
1991 г.

или сильная, от того, наслонился стресс на другую кризисную ситуацию или нет. Есть выражение, что булавочными уколами можно и слона в бешенство привести. Есть и другое — «что слону дробина», так говорят о незначущих раздражителях. Но любая дробина может оказаться последней. Особенно если ситуация имеет тенденцию к вторжению. Сегодня вы выходите из дому и вам на голову падает капля с тающей сосульки, завтра — еще капля, послезавтра и послепослезавтра... В первый раз вы еще голову поднимаете и смотрите: откуда эта капля упала? В вас нет чувства злости, ведь эта капля — случайность. Но если каждый день на вашу свежeweымытую и тщательно уложенную головку будет падать капля за каплей, то в конце концов это может привести к непредсказуемому поведению. Один побежит наверх и устроит там скандал, другой милиционеру заявление напишет, третий с сердечным приступом свалится, а четвертого вынут из петли. Так-то.

СТРЕСС-ТЕСТ

На самом деле для определения уровня стресса существует даже специальный тест.

Часто ли вы тревожитесь? Этот вопрос задали своим подписчикам издатели одного американского журнала. И оказалось, что часто, настолько часто, что иногда создается впечатление, будто люди разучились жить спокойно и без экстремальных переживаний. Благо, эти мучительные состояния возникали бы в чрезвычайных ситуациях! Так нет! В обычной жизни! Вышел на улицу, случайно толкнул соседа в автобусе, услышал раздраженный ответ или просто получил локтем под ребра, и пожалуйста — целый день человек себе просто места не находит, никак не может забыть лицо обидчика, рассказывает всем своим знакомым, как с ним нехорошо поступили, то есть заикливается на этом случае настолько, что впадает в особое состояние, которое очень плохо сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системе. Попробуйте ответить на пару вопросов, решите для себя, насколько болезненно вы отвечаете на то, что с вами ежедневно происходит, поймите, какая вы; какой вы. Ведь знать о типе своей психики просто необходи-

мо, чтобы научиться миновать подводные камни современной жизни.

1. Вы думаете, хоть кто-нибудь вам поможет? Нет уж, соломинок утопающим в наши дни не бросают! Спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Так что я надеюсь только на себя!

2. Мне трудно понять туманные намеки, лучше пусть в грубой форме, но мне ясно дадут понять, в чем я не права.

3. Я никогда не хотела бы стать директором или начальником отдела, потому что мне нравится мое тихое спокойное место, ведь так приятно просто исполнять приказы и ни за что не отвечать!

4. Если другие в чем-то провинились, как мне трудно смотреть им в глаза, а заявить протест или сказать, что они поступили некрасиво, я и вовсе не могу: хочу и... не могу.

5. Я читаю книги, разговариваю с людьми, вглядываюсь в себя, чтобы стать лучше и мудрее.

6. Лучше бы я умерла, лучше бы выбросилась в окно, лучше бы меня пересекли трамвай, чем еще один такой же бездарный день...

7. Если вдруг оказывается, что мое мнение не совпадает со мнением коллектива, я огорчаюсь почти до слез и сразу беру свои слова назад.

8. И вы думаете, что я повсшу нос и смирюсь со своей неудачей?! Не надейтесь!

9. Я всегда говорю мужу: дорогуша, ты все равно ничего правильно не сделаешь, уж лучше я потеряю свое драгоценное время, сделаю все сама, зато не придется потом ковыряться в твоих ошибках!

10. Я квартиру прибрала, и цветочки купила, и обед приготовила, но что бы я ни сделала, никому это не нравится...

11. Мне кажется, что все мои друзья и знакомые намного умнее и красивее меня, а так уж получилось, что я всегда виновата: то не то скажу, то не так посмотрю, то не там сяду...

12. Что за жизнь! Каждый день меня втягивают в конфликты! А то и хуже: ссорятся из-за меня...

13. Еще не было случая, чтобы я в чем-то ошиблась, в любом коллективе прислушиваются к моим словам!

14. Кажется, сегодня уж я выспалась, а что-то совсем не чувствую себя отдохнувшей...

15. Я так занята, перед сном не остаюсь. Вы так считаете?

Против каждого ответа от 1 до 5. Теперь сложите. Если вы набрали необычайно большое количество баллов, для того чтобы...

16—25 баллов. Скорее выходите из комнаты, чтобы не волноваться по...

26—35 баллов. Зависят в равной степени от вас. Вы научитесь, а иначе пропадут!

36—60 баллов. Почему вечно все так происходит, сразу...

А теперь попробуйте сами себе задать 3 вопроса, которые вам кажутся самыми важными. Если вы сможете ответить на все три вопроса, то у вас крайне хорошие перспективы. Если же вы не сможете ответить на все три вопроса, то у вас крайне плохие перспективы. Будьте осторожны! Будьте осторожны!

А если вы не сможете ответить на все три вопроса, то у вас крайне плохие перспективы. Будьте осторожны! Будьте осторожны!

Если вы не сможете ответить на все три вопроса, то у вас крайне плохие перспективы. Будьте осторожны! Будьте осторожны!

15. Я так занята, так занята! Даже времени почитать перед сном не остается!

Вы так считаете?

- ① Никогда! ② Иногда...
③ Часто. ④ Всегда!

Против каждого из данных утверждений обозначьте вариант ответа от 1 до 4.

Теперь сложите количество баллов.

Если вы набрали 15 баллов, то вас можно поздравить: вы необычайно трезво оцениваете себя, вы даже смогли понять, насколько необъективны приведенные здесь утверждения, для того чтобы составить о вас правильное мнение.

16—25 баллов. Что ж, вам можно позавидовать: вы с честью выходите из стрессогенной ситуации и стараетесь не волноваться по пустякам.

26—35 баллов. И ваше спокойствие, и ваши тревоги зависят в равной степени от ваших мыслей и желаний. Если вы научитесь управлять своими мыслями, все ваши волнения пропадут!

36—60 баллов. Вы ждете от мира только подарков, вот почему вечно всем недовольны. Не волнуйтесь из-за чепухи, поверьте, сразу станет жить намного проще.

А теперь посмотрите, отвечая на какие вопросы вы поставили себе 3 балла. Если это 1, 4, 5, 7, 8 — то вы просто жаждете стать совершеннее, и поверьте — у вас есть все возможности для того, чтобы измениться в лучшую сторону.

Если вы дали себе 3 или 4 балла за 3, 6, 8, 10 и 12-й вопросы, то у вас есть одна своеобразная черта характера — вы крайне нерешительный человек, все боитесь кого-то обидеть, не решается взять на себя ответственность. Полно! Нельзя всю жизнь чувствовать себя напроказившим школьником! Будьте смелее.

А если вы дали себе 3 или 4 балла за 2, 5, 7, 9, 10-й вопросы, то ваши надежды и мечты никак не могут совпасть с действительностью. Проще говоря, вы витаете в облаках. И путь есть только один. Вы о нем хорошо знаете. Как это ни обидно, но, пожалуйста, спуститесь на землю.

Если за 2, 8, 10, 12, 14, 15-й вопросы вы дали себе по 3 или 4 балла, то мне вас даже не жаль. Вы настолько при-

выкли чувствовать себя несчастной и обделенной, что, боюсь, со временем это стало доставлять вам тайное удовольствие, ведь есть же мазохисты, которым нравится, чтобы их стегали плеткой! Всегда и везде вы сами загоняете себя в угол. У вас прямо-таки сформировался уже комплекс жертвы. В домашних условиях это печально, но терпимо, но вот на темной улице... Да вы просто находка для маньяков! О вас они мечтали всю свою преступную жизнь!

Ради интереса я себя протестировала, и оказалось, что я все время живу как на вулкане. Меня все время окружают стрессовые ситуации! Только раньше я не придавала этому значения. Ну подумаешь, толкнули меня в трамвае, или, как было однажды, когда я схала с сыном за город, — подошел злобный невысокий мужичок, которому, очевидно, хотелось сорвать на ком-то собственное недовольство, и, ни слова не говоря, взял и ударил меня по щеке. Тогда оторопела не только я, но и весь вагон электрички. Но я и не думала, что получила стресс! В ту минуту скорее я сожалела, что не могу ему достойно ответить при ребенке, потому что единственный достойный ответ, который мне пришел в голову, — развернуться и произвести над этим товарищем аналогичное действие. А ведь именно такой ответ и был включен в один из опросников! И расценивался он там как резкое вхождение в конфликтную ситуацию, еще больше усугубляющую полученный стресс.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

Женщины иногда очень болезненно переживают стресс, они никак не могут травмирующую ситуацию просто принять и забыть, а начинают прокручивать ее перед глазами снова и снова, словно полюбившийся фильм, задают ненужные вопросы типа «а ведь что было бы, если», теряют сон, аппетит, замыкаются в себе, либо, наоборот, вымещают свое состояние на окружающих — придираются по пустякам, капризничают, раздражаются, а иногда плачут по малейшему поводу и без повода или отключаются от мира, впадая в полнейшую апатию.

У меня есть подруга — мы знакомы чуть ли не со школьных времен — милая, обаятельная женщина. Она искренний и очень добрый человек, всегда боится кого-то

обидеть, от постоянно берет ужасные мучения, не говорить, даже сам момент ее жизни я слышу очень странно, так может буквально выжить вот улыбаюсь, гневный взгляд, молчу, что для Мар

свойственно, потому что постоянно стараюсь разговора ней над ней смеялась механиком автомата сдв ландровера? И

сбь происходило стражи у ее близд Марины. Никт

ел и ранним чол себя оттолкнул среднее застыва

— Маш, — с Нехотя и чер

да на меня.

— Ну что с И тут, к мое

таться.

— Ты много разом мой участ живу как во с

зварнума. Ми

заступил ленив

тия, а хочет,

жи! А у меня в

кой не случи

Мы прог

исходную при

неприятному

ать не могли

ски у нее во

ного хар

обидеть, от постоянной неуверенности в себе она испытывает ужасные мучения, только старается об этом никому не говорить, даже самым близким людям. И вот в какой-то момент ее жизни я стала замечать, что Марина ведет себя очень странно, так странно, что даже на нее не похоже. Может буквально выключиться посреди разговора, только что вот улыбалась, пробовала шутить, и вдруг — остеклелый взгляд, молчание и глубочайшее отчуждение. Я-то знала, что для Марины такое поведение совершенно не свойственно, потому что, боясь обидеть другого человека, она постоянно старается слушать и отвечать, даже если ей тема разговора неинтересна, — помнится, я по этому поводу над ней смеялась. Неужели, говорила я ей, ты будешь с механиком автомастерской беседовать об узлах какого-нибудь лендровера? И она, потупясь, кивала головой. Но теперь происходило что-то непонятное. И я стала наводить справки у ее близких: не случилось ли чего, не обидели ли Марину. Никто ничего не знал. Марина очень скрытный и ранимый человек, и я боялась прямым вопросом ее от себя оттолкнуть. Но как-то вечером, когда случилось очередное застывание в безмолвии, я не выдержала.

— Маш, — сказала я, — Маш, очнись!

Нехотя и через силу она повернула голову и поглядела на меня.

— Ну что с тобой творится? О чем призадумалась?

И тут, к моему великому удивлению, Маринка не стала таиться.

— Ты много всего знаешь, так объясни, — оборвала она разом мой участливый тон, — почему вот уж три месяца я живу как во сне? Даже не как во сне, а как за стеклом аквариума. Мне иногда кажется, что я рыба, которую туда засунул ленивый школьник, который забывает ей кидать мотыля, а хочет, чтобы она радовалась и трепыхала плавниками! А у меня все из рук валится. И ведь, поверь, ничего со мной не случилось...

Мы проговорили несколько часов, пытаюсь найти ту исходную причину, которая могла подтолкнуть ее к такому неприятному состоянию. И никак этой причины установить не могли. Да, были мелкие неприятности, периодически у нее возникали стычки с начальницей — дамой трудного характера, желчной, неуравновешенной, но ведь к это-

му злу моя подруга давно притерпелась. Она знала, что Ольга Петровна не желает ее оскорбить или унижить, просто она говорит прежде, чем хоть немного подумает, а потом сама ходит в панике, как нехорошо получилось! Нет, начальница вроде бы не при чем. Были сложности с любимым человеком, едва не дошло до скандала, но и это удалось уладить. Конечно, попадала она и в конфликты на улице или в магазине, но мы настолько к этим стычкам притерпелись, что тоже считаем их почти в порядке вещей. То есть все причины, которые мы выискивали, оказывались не столь глобальны, чтобы повлиять на Маринино состояние. И лишь потом, когда мы записали все дурное, что случилось, столбиком, оказалось, что нам не хватило и двух страниц школьной тетрадки! То есть мелких причин набралось столько, что они по силе сравнялись с тяжелейшим потрясением! Ведь много ударов по больному месту может привести к смерти, и неважно, что это психические удары! То, что выводит нас из себя, что вызывает хоть минутную боль, способно в конце концов довести человека до полной потери смысла в жизни.

Я много разговаривала с самоубийцами, и все они утверждали, что не было особой причины, чтобы вот взять и наложить на себя руки, просто так все срослось, за одним незначительным происшествием следовало второе, третье, двадцать третье, и — больничная койка в итоге. Я и сама прошла в юные годы через этот опыт, и очень хорошо помню, что видимой причины глотать смертельную дозу отравы у меня не было: тогда у меня еще никто не умирал, никто не попадал в аварию, ни у кого не сгорала квартира, но было много мелких гадостей, которые все больше и больше мешали радоваться жизни. Нервная система ведь тоже не может постоянно отвечать на булавоочные уколы и пребывать в хорошем состоянии. В конце концов она и сдала. Как-то я вернулась из гостей, почувствовала себя совершенно одинокой, ненужной... Так вот оно и произошло. Но этот юношеский личный опыт. Во-первых, я поняла, что больше никогда этого не повторю. И не потому, что это больно или греховно, а просто оно не имеет смысла, поскольку как бы ни был плох мир, в котором мы живем, но лишиться его — значит, лишиться себя, такой,

как ты есть. А во-вторых, потому что по-настоящему то, чего мы хотим, юношеского невесты я заслуживаю. Инициативой создается вокруг страдания к тем, решил, что на самом деле в реанимации са- я совсем старикан этот необдуманно смерть или дру- девочка, Лушка была покончила считала себя не- ки начинают о подруги выгля- нее, и тогда не- ской операции петле. Но Лу- острого рябов- даже симпатии Лушка выжила- вылась Лушка- ии, — а по-п- начисто и го- ромных пере- ка после сам- так что о том- ров, которые- только вот г- я беседовал- говорили: — Бол- ницей, сна- смотрю и д- И так- чала казал- туаций. По-

как ты есть. А во-вторых, наша смерть совсем не выход, потому что по кармическому предназначению нам дано только то, чего мы заслуживаем. Вероятно, в тот момент юношеского неверия и нежелания мириться с обстоятельствами я заслуживала проснуться после суицида на реанимационной койке и увидеть весь тот кошмар, который творился вокруг. Там-то я ощутила несероятной силы страдание к тем, кто так же, как и я, в какую-то минуту решил, что на сегодня «кина» хватит. Потому что лежали в реанимации самые разновозрастные люди, и очень юные, и совсем старики. Сильнейший стресс толкнул многих на этот необдуманный шаг, и не обязательно это была чья-то смерть или другое тяжелое происшествие. Была у нас там девочка, Лушка, как помню, лет четырнадцати. Так она решила покончить со всем раз и навсегда потому лишь, что считала себя некрасивой. В определенном возрасте девочки начинают оценивать свою внешность, им кажется, что подруги выглядят намного привлекательнее и симпатичнее, и тогда некоторые начинают подумывать о пластической операции, а другие о всегда спасающей от уродства петле. Но Лушка не была уродкой, и при желании из ее острого рябоватого слегка лица можно было сделать очень даже симпатичную мордашку. Можно было бы, если бы Лушка выжила. Но врачам вытащить ее не удалось: отравилась Лушка не так, как я — цианидом, таблетками, — а по-простому: хлебнула уксусной эссенции, сожгла начисто и гортань, и пищевод... Я ее лица, особенно огромных перепуганных глаз, никогда не смогу забыть. Лушка после самоубийства только сидела, говорить не могла, так что о том, почему она это сделала, я знаю от санитаров, которые на девочку смотрели с великой жалостью, только вот помочь ей уже больше ничем не могли. А потом я беседовала много с другими отчаявшимися, и многие говорили:

— Больше... никогда... Когда я проснулся под капельницей, сначала-то подумал: какая тоска, откачали. А теперь смотрю и думаю: слава Богу, живой.

И так говорили почти все, для кого самоубийство сначала казалось наилучшим выходом из якобы тупиковых ситуаций. Потому что, полсжав на больничной койке и отбыв положенные пару месяцев в психиатрической лечебнице, куда

народ после наложения на себя рук всегда попадал, она вдруг понимали, что тупиковой эта ситуация казалась только тогда, а на самом деле из любой самой сложной жизненной коллизии всегда есть выход. Так что не стоит его искать в отказе от жизни.

Конечно, стресс стрессу рознь. Все зависит и от нашей нервной организации, от того, как мы воспринимаем мир. Верующие люди таких аморальных, греховных поступков просто не совершают.

Меня так утешала потом старушка, соседка по коммуналке:

— Тасенька, Бог-то все видит, неужели думаешь, он хотел бы, чтобы ты умерла? Если бы тебе это было назначено, ты бы под машину попала или бы заболела смертельной болезнью, тогда бы твоя душа к нему чистой пришла. Разве можно самой решать, жить тебе или не жить?

Я и сама знала тогда, что поступила необдуманно, но по ее совету пошла на исповедь. И мне сразу стало легче, потому что и батюшка мне попался понимающий, посмотрел он на меня и велел каждую неделю приходить на службу, каяться в содеянном, а потом отпустил мне этот грех. Было мне тогда девятнадцать лет. И с той поры я к жизни, к ее ценности отношусь совсем иначе. Никогда больше стрессовые ситуации не толкали меня к таким глупым поступкам. Я очень хорошо поняла, что жизнь нам дана не затем, чтобы мы ее малодушно прерывали сами.

Но бывает, стрессовые ситуации лишают человека способности думать и анализировать.

ПРИВЫЧНЫЙ СТРЕСС

В детстве я дружила с девочкой, которую родители называли Агнессой, а мы — дворовые ребяташки, именовали по какой-то словацкой сказке Огнежкой. Так вот у Огнежки была мама, скромная, тихая женщина, ходила она всегда немного потупив взор, стыдливо глядя на прохожих и, очевидно, страшно боясь поглядеть на мир открыто. Совершенно молчаливая и, казалось бы, очень уравновешенная женщина. Но Огнежка рассказывала о ней странные вещи. Иногда эта безобидная деликатная дама превращалась в настоящую фурию, готовую накричать на мужа, пере-

бить всю посуду в доме или даже больно отхлестать дочку. Эти приступы возникали внезапно, без всякой вроде бы причины. Сидит, допустим, вся семья за столом. Муж рассказывает о своей работе, а работа у него была интересная, он возился с животными, уколы им делал, от гибели спасал. Огнежка слушала его затаив дыхание. И вдруг мама встает, бледнеет, потом багровеет, хватает со стола хлебницу и запускает ею в любимого супруга. Огнежка знала, что за швырянием хлебницы начнется истерика, крики, обвинения, и потому спешила скрыться поскорее с ее глаз. Иногда она оставалась во дворе даже в холодную и дождливую погоду, скучно бродила там, засунув руки в карманы, и на глазах у нее блстели слезы. Маму она очень любила и очень жалела. И вот как-то через много лет мы встретились с повзрослевшей уже Огнежкой. Она стала похожа на свою мать — худенькая, бледная, с просвечивающими сосудами на висках, с большими стыдливymi глазами. Конечно, друг другу мы обрадовались. И она пригласила меня в гости, только перед тем, как это сделать, вздохнула и спросила:

— Маму мою помнишь?

А потом деликатно намекнула, чтобы я ничему не удивлялась, на все вопросы кивала головой и старалась не ввязываться в продолжительные беседы. И вот я поднимаюсь по лестнице обшарпанного дома на Лермонтовском проспекте. Звоню, и мне открывает дверь очень благообразная старушка, в которой я с трудом узнаю Огнежкину мать. Я здороваюсь, улыбаюсь... и замираю ошарашенно, потому что на мое приветствие не получаю никакого ответа! Старушка поворачивается ко мне спиной и уходит куда-то в глубь коридора. Тут появляется Огнежка. Вид у нее смущенный.

Оказывается, мать встречает всех дочкиных гостей и с ними со всеми ведет себя аналогичным образом. Но и Огнежке не разрешает подходить к двери первой, потому что, как она объясняет, прежде сама должна убедиться, что это не вор, не грабитель и не злой человек. В квартире четыре комнаты, но Огнежке разрешается жить в самой дальней, порога других комнат родного дома переступать ей не позволено. Если это происходит, мать устраивает так знакомые мне с детства сцены. Папа давно оставил свою семью, с дочкой он видится где-нибудь на нейтральной территории, а о жене

старается не вспоминать. И вся атмосфера в доме очень тяжёлая, давящая. А Огнежка в свои сорок лет так и не вышла замуж. Все молодые люди, которые заходили познакомиться с мамочкой, больше старались не встречаться с Огнежкой, потому что, вероятно, боялись, что и ей по наследству передался странный и тревожный характер.

— Я ее люблю, — грустно сказала мне подруга, — но она покалечила всю мою жизнь. Чуть что, сразу же у неё истерика или припадок, приходилось вызывать врача, пару раз увозили на «скорой», однажды она перерезала себе вены, хотели её забрать в психиатрическую лечебницу, но я представила, как там ей будет грустно и одиноко... и потому отказалась. Да и она тоже не хотела никуда ехать. Ей дома хорошо.

Я предложила невзначай привести знакомого психиатра, чтобы он с ней побеседовал. И мы эту встречу устроили. Пришел Костя Новохацкий, молодой, обаятельный, и под видом Огнежкиного жениха мы его матушке и предъявили, оставив их на какое-то время наедине.

Потом Костя нам рассказывал, что сразу нашел ответное расположение с матушкиной стороны, она его даже обхаживать стала и расписывала все достоинства своей дочери, убеждала его, что характер у Огнежки замечательный. Взяла в руки семейный альбом, и вдруг ее лицо перекосила гримаса, вот тут-то мы и поняли, почему Огнежкины женихи больше не искали с нею встреч!

— А вообще, — сказала зло мать, — Огнежка вся в папу. Вот уж какой мне крест приходится нести! Жуткий был человек...

Истории, которые рассказывала эта немолодая дама, заставляли даже Костю остолбенеть.

— Но, поверьте, это не шизофрения и не маниакально-депрессивный психоз. Ваша мать постоянно находится в состоянии готовности вызвать у себя стресс. Она испытывает сильное потрясение даже от самых обычных рутинных дел. Допустим, моет посуду и натыкается взглядом на узор на тарелке, этот узор тянет за собой ассоциативный ряд, всплывает отрицательный образ, и в результате — истерика. От стрессов она освобождается очень легко и просто: она их выплескивает на окружающих. Это самый удобный способ отвязаться от навязчивой идеи.

— А как же с попыткой самоубийства? — спросила Ог-
нежка.

— А кто вам сказал, что она хотела лишиться себя жизни? Она просто думала, что таким образом заставит вас обратить на нее особое внимание. Вероятно, ей мало того внимания, которое вы ей уделяете. Вот и все.

— Но ведь все было по-настоящему, и она могла умереть от потери крови...

— Нет-нет, если бы была хоть малейшая угроза жизни, ваша мама ничего бы не сделала. Она у вас человек очень осторожный, даже в порыве гнева она думает, как бы себе не навредить. Я заметил, у нее весь шкафчик забит лекарствами, она очень бережно относится к себе и своему здоровью. Я попробую как-то изменить ситуацию, но не обещаю, что это произойдет быстро, и не гарантирую, что мы добьемся успеха. Случай очень сложный.

Так Костя стал чуть ли ни ежедневно посещать мою подругу и беседовать с ее матерью. Постепенно жалоб становилось все меньше, а отношения у них складывались почти родственные. Косте удалось как-то ее убедить, что никто не говорит о ней ни единого дурного слова, все ее любят и о ней заботятся, а потом шаг за шагом он вырывал из памяти те воспоминания, которые так мучили Огнежкину мать. И когда она что-то рассказывала, ей становилось легче, негативное воспоминание уходило, но труд этот был каторжным.

— Очень устаю, — жаловался потом Константин, — у меня редко попадают такие тяжелые пациенты, когда приходится собирать информацию буквально по крупицам. Зинаида Матвеевна очень ранимая женщина, негативных воспоминаний у нее огромное количество, чтобы от них избавиться, ей придется со мной общаться еще не один месяц...

Но вышло иначе. Постепенно из «фиктивного жениха» Костя превратился в настоящего, своим умелым поведением и чрезвычайной внимательностью ему удалось сделать то, чего не смог никто из любящих родственников — муж, дочь. Он буквально возродил Зинаиду Матвеевну к жизни. Она перестала прятать взор, научилась бороться с собой, не мучиться из-за пустяков, почувствовала в себе силы противостоять даже трудным ситуациям, так что можно сказать, Костя

дал ей новую жизнь, в которой вещи были только пещами и не несли в себе негативной информации. И Огнечка тоже словно воскресла, в доме зазвучал смех. Первый раз, когда я увидела улыбку на губах ее матери, я не поверила себе, а когда услышала, что она не жалуется на жизнь, а шутит, посмотрела на Костю с любопытством.

— Что ж, — сказал он потом, — все на протяжении этих трех лет прожизни в пещерах...

— Что ж, — сказал он потом, — все нормально. Она со-
рок лет прожила в плену собственных страхов, теперь мож-
но и выйти из тюрьмы.

ОТ ФАЗЫ К ФАЗЕ

Но редко, конечно, стрессовые ситуации загоняют человека в такой тупик. Намного чаще происходит другое: полученный стресс — накопление — реакция. И не всегда с реакцией человек может справиться сам. Существует термин «неожиданная смерть», которая наступает в результате разрыва сердца или остановки дыхания. Как правило, это ответ организма на сильный раздражитель, который привел все системы организма в такое немыслимое напряжение, что они не выдержали. Чаще этому подвержены не женщины, а мужчины. По психологическим показателям, слабый пол более устойчив к стрессам, потому что женщины их испытывают огромное количество и по тем поводам, которые никогда не задела бы мужчин. Но мужчины реагируют глубже. Недаром, когда в нашей стране резко изменился политический курс, многие пожилые люди оказались в больницах или покончили с собой. Дело в том, что вдруг получилось, что жизнь прожита зря. Они не были виноваты, наши отцы и деды, что верили в торжество коммунизма и строили светлое будущее, многие из них верили, что это единственный правильный путь и другого не существует, они работали как на фронте, отдавая свои знания и опыт на благо будущему, проливали кровь на войне, ничего за это не получили и даже и не думали, что их кровь чего-то стоит... И вот, когда они состарились и начинать жизнь снова оказалось уже поздно, им объявили, что путь-то вел в никуда и теперь мы будем ориентироваться на другие идеалы. Кто-то получил инфаркт, у кого-то вдруг открылись все застарелые болезни, а были и такие, что решили расчитаться со своей

Сбивчиво он
старшей дочерью

— Никогда т
Дочке моего
и. Дев...

Девочка она
дела очень ее
успешно

...хорошая, подружка

дружек она н
зрелостящую
просижи

...живала д
...нейшие м
...свои тво

творчески
ка, которо

никудашной жизнью, потому что им объяснили, что она прожита неправильно... И среди ушедших в этот период из жизни преобладали мужчины. Именно мужчины не могли снести того, что их жизнь ничему не послужила, что смысла в ней не было. Женщины оказались намного выносливее. Может быть, в силу особенностей своего организма. Но существует и другая причина: женщины привыкли, что они не едут в жизни первым классом, что им положено не повелевать, а повиноваться, потому они скорее приняли новое политическое кредо, может быть, с ним не согласились, но хотя бы сумели примирить свою жизнь с общественным бытием. Потому они выжили в тяжелейшей стрессовой ситуации.

К счастью, нашему поколению повезло и этого ужаса, когда ты понимаешь, что все тобою сделанное — зря, мы не испытали. Но ежедневно мы получаем свою долю стрессов. Иногда совсем их не замечаем. Но они-то ведь накладываются один на другой! Травмирующие ситуации никуда сами по себе не исчезают! Чтобы от них избавиться, их надо изменить.

СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ

Однажды ко мне вбежал перепуганный насмерть приятель:

— Тася, пойдем скорее к нам домой, не знаю, что и делать!

Сбивчиво он пытался рассказать по дороге, что с его старшей дочерью творится что-то страшное.

— Никогда такой ее не видел!

Дочке моего друга недавно исполнилось девятнадцать лет. Девочка она была тихая, спокойная, трудолюбивая. И родители очень ее любили. Часто они говорили мне, что удивительно, что в нашем не весьма ласковом мире выросла такая хорошая чистая девочка. В отличие от многих своих подружек она не ходила на танцы, не требовала купить ей дорогостоящую одежду, ее интересовала только учеба. Юля просиживала до глубокой ночи за книгами, для себя решала самые сложные математические задачи, посылала на конкурс свои творческие работы, — словом, это была идеальная девочка, которой никто никогда не делал замечаний, потому

что делать их было не за что. И вот теперь ее отец смотрел мне в глаза и дрожащими от волнения губами пытался объяснить, что произошло.

— У нас всю неделю были какие-то неприятности, все эти неприятности как-то касаются только меня и жены, девочка совсем ни при чем!

— А что у тебя случилось?

— У меня на работе умер сотрудник, и так как мы все его уважали, то я был занят несколько дней на организации похорон, видимо, эта неожиданность была для меня тяжелым ударом. У жены украли приличную сумму денег, а потом на другой же день она вывихнула руку. Знаешь, такая полоса неприятностей...

— А у Юли?

— У Юли... Нет, ничего у нее не случилось... Поэтому-то я к тебе и пришел.

И вот мы стоим на пороге Юлиной комнаты. Первое, что меня насторожило, — необыкновенная тишина, словно там нет живого человека. Друг тихонечко взял меня за плечо и подтолкнул вконец. Там, на диване, сложив руки на груди, лежала Юля. Не мигая она глядела в потолок и совсем не реагировала на то, что мы вошли.

— Юленька, — сказала я, — здравствуй, милая, — но обычно вежливая девочка ничего не ответила, она не изменила позы, не повернула даже головы.

— И так давно? — спросила я у приятеля.

— С самого утра. Она не пошла в институт.

— А вчера?

— Вроде бы ничего... Правда, был какой-то телефонный звонок... Жена подходила...

И так как мы просто не знали, что делать, то решили позвонить Андрею. Он оказался не занят и приехал меньше чем через час. Когда он увидел неподвижную Юлю, сразу же попросил нас выйти из комнаты и оставить их вдвоем. Не знаю, что он делал, иногда мы слышали его голос, но сколько ни прислушивались, Юля не произнесла ни слова. Потом он вышел, посмотрел на нас, покачал головой и сказал, что случай сложный и лучше всего сейчас девочку госпитализировать. Так и пришлось сделать.

Через несколько дней друг позвонил мне и сказал, что Юля пришла в себя и скоро ее отпустят домой.

И вот здесь хотелось оставить Юлю полностью, чтобы скорее радостно встретить Юлю всю эту жизнь, такое везение, такое счастье. Сначала это потеряло, потом было страшно, потом было счастье и поздравления. С помощью одаренных везения и предложили везения, то, о чем Юля и ей так повезет, что именно ее. Но сам вечерний звонок. И одаренный, кто года, он и предложит.

То есть все эти «переварить». Когда пошла и легла на диван, не понимает, что же ей в голову пришло, страшные неприятности, как трудно стоять, в котором редко наступает столь важно, счастливом случае, и если не из-за глупости, а от величайшей.

Как-то раз, в городке, меня звали все красное, к населенного пункта. Оказалось, что в таком состоянии сумасшествия, что она ждала плачевного случая, новую квартиру, двадцать...

И вот здесь хотелось бы сказать, что история, которая заставила Юлю полностью отключиться от внешнего мира, была скорее радостной, чем грустной. Но и на счастливые стечения обстоятельств люди реагируют иногда совсем неадекватно. Юле всю эту «черную» для родителей неделю сильно везло, такое везение она, видимо, восприняла как что-то неправильное. Сначала она выиграла деньги в моментальную лотерею, потом буквально через день ее вызвали в деканат и поздравили с назначением специальной стипендии для особо одаренных студентов, потом позвонили из агентства и предложили высокооплачиваемую работу в вечернее время, то, о чем Юля постоянно мечтала и считала, что вряд ли ей так повезет, чтобы из множества претенденток отобрали именно ее. Но самым сокрушительным ударом оказался вечерний звонок. Из Голландии вернулся ее друг детства, одноклассник, которого девушка не видела почти что три года, он и предложил ей провести каникулы на Мальте.

То есть все эти подарки судьбы Юля просто «не смогла переварить». Когда же прозвучало слово «Мальта», Юля пошла и легла на диван. Потом она сама объясняла, что даже не понимает, чем это слово было опаснее других, но тут же ей в голову пришла мысль, что после крупных удач идут страшные неприятности. И она подумала о родителях, вспомнила, как трудно пришлось отцу, как досталось матери; состояние, в которое Юля впала, называют отказом. Оно нередко наступает после сильных стрессовых ситуаций. И не столь важно, счастливая это ситуация или трагическая. Во всяком случае, известно множество историй, когда люди умирали не из-за глубочайшего горя, которое на них свалилось, а от величайшей радости.

Как-то раз, когда я была в маленьком провинциальном городке, меня заинтересовала странная женщина, одетая во все красное, которая ходила по главной магистрали этого населенного пункта и, приплясывая, выкрикивала что-то проходим. Оказалось, что это местная сумасшедшая, которая в таком состоянии пребывает уже много лет. И причиной ее сумасшествия была не потеря близких, а то событие, которого она ждала с радостью и надеждой. Довело ее до столь плачевного состояния ... получение ордера на долгожданную квартиру. Вот и праздновала она свою победу больше двадцати лет!

А многие старые люди смертельно боятся любого — даже счастливого — события, которое нарушает привычный уклад жизни. Мама моей подруги Зины каждый раз просила дочку не сообщать ничего, что может ее взволновать. Но однажды Зина забылась, прибежала домой сияющая и сказала, что выходит замуж за самого любимого человека. Мама поглядела на нее, побледнела и... попала в больницу с инфарктом миокарда.

Да и моя родная бабушка тоже просила всегда предупреждать, хорошее или плохое известие собираются ей сообщить.

— От сильного потрясения, — говорила она, — можно и умереть.

И была права. Даже от самой большой радости, от свершения желаний люди попадают на больничную койку!

Их разум отказывается воспринимать свершившееся, сильные эмоциональные переживания вызывают своеобразный шок, нарушается работа сердечно-сосудистой системы, начинают преследовать физические недомогания — повышается кровяное давление, учащается пульс, дыхание, холодеют руки и ноги, появляется потливость, сохнет во рту, плохо работает кишечник... Такое ощущение, что организм отказывается жить. Да так оно на самом деле и есть. И если вовремя не помочь беде, эти состояния могут окончиться реанимационной палатой. Поэтому я стараюсь незнакомым людям даже радость преподносить осторожно. Говорят, один американский фабрикант прогорел, все, что у него осталось, он поставил на кон в казино, а когда объявили сумму выигрыша — упал мертвым прямо у игорного стола. Он выдержал все несчастья, но радость его добила.

— Так что же такое стресс? — спросила я у Андря.

— Представь себе, что твой организм, твоя психика существуют в определенном диапазоне. Скажем, радость — это инфразвук, а горе — ультразвук. А твое привычное состояние — диапазон, в котором слышит человек. Так вот воздействие инфраздражителя или ультрадражителя приведет к сбою в психосоматической системе, в результате твой организм выйдет из строя. И накопление раздражителей тоже дисбалансирует систему. Стресс можно рассматривать как любое событие, снижающее защиту твоего организма. Почему люди в период стрессов чаще заболевают,

простужаются, подхватывают простуду, снимают защиту, как губка! И так и берутся. Американская история, что женщины стрессов.

ПЯ

Первые стрессы, это созревания, ко-...
...женской...
...появлением ме...
...это особое вниман...
...есть особые девоч...
...богата детским вр...
...случаями сталкив...
...классницы и поп...
...девочек. Они гово...
...зперся и их не...
...отвечает только п...
...гда доктору удал...
...оказалось, что у...
...ные. Было этой...
...голову не приши...
...сти женской ф...
...сидке воспита...
...на горшке, го...
...пахтеть, киши...
...ла, что кишки...
...Не менее...
...бенно если это...
...изводит жутк...
...счастную мол...
...шлось срочи...
...хотела видет...
...почку очень...
...вся она нач...
...лицо бледн...

простужаются, подхватывают инфекции? Да просто твоя система сняла защиту, и теперь ты впитываешь внешний мир как губка! И таких людей, которые стрессов не испытывают, не существует. Просто некоторые знают, как с ними бороться.

Американская исследовательница Джорджия Виткин считает, что женщины чаще всего испытывают пять видов стрессов.

ПЯТЬ ВИДОВ СТРЕССОВ

Первые стрессы начинаются у девочек в период полового созревания, когда они сталкиваются с особыми проявлениями женской физиологии — ростом молочных желез, появлением месячных. Одни девочки не обращают на это особого внимания, другие радуются, что взрослеют, но есть особые девочки... Мама моей школьной подруги работала детским врачом, и ей часто приходилось с такими случаями сталкиваться. Однажды к ней прибежали семиклассницы и попросили срочно спуститься в туалет для девочек. Они говорили, что кто-то из младшеклассниц там заперся и их не пускает, а на все окрики и просьбы отвечает только плачущим голосом, что сейчас умрет. И когда доктору удалось-таки уговорить девочку открыть дверь, оказалось, что у ученицы третьего класса начались месячные. Было этой девочке лет десять, а ее родителям и в голову не пришло объяснить ребенку некоторые особенности женской физиологии. Даже хуже, когда-то в детском садике воспитательница, чтобы отучить детей долго сидеть на горшке, говорила им в шутку: «Будешь тужиться и пыхтеть, кишки вылезут». Вот теперь несчастная и решила, что кишки начали вылезать.

Не менее сильный стресс связан с беременностью, особенно если это нежелательная беременность. На других производит жуткое впечатление сам процесс родов. Я знала несчастную молодую маму, которую из родильного дома пришлось срочно вести к психотерапевту. И не то чтобы она не хотела видеть своего малыша, наоборот, она к своему ребеночку очень даже стремилась, но... только его приносили, вся она начинала крупно дрожать, лоб покрывался потом, лицо бледнело, где уж там кормить его грудью! Срочно вра-

ча вызывали, чтобы ее привести в чувство. Организм этой женщины «вспоминал» весь ужас прошедших родов, которые не были ни патологическими, ни сильно затянувшимися, просто ей все внушали, что не будет ни боли, ни хирургического вмешательства, все произойдет само себе, а оказалось, что это и больно, и страшно, и долго... И теперь каждый раз при взгляде на ребенка она заново переживала то, что только что прошла. Но самое тяжелое время наступает у женщин в период менопаузы. Многие просто начинают считать себя дефективными, они смотрят на своих подруг, замечают им и не догадываются, что все женщины испытывают разные неполадки со здоровьем в это время. Нарушение месячного цикла само по себе способно навести на дурные мысли, а если оно еще сопровождается болями, которых раньше не было, странным ощущением в промежности? И начинают несчастные совершенно нормальные женщины придумывать себе болезни.

Насколько эта проблема сложна, судите сами. Одной американской журналистке даже пришлось написать книгу о менопаузе, потому что она сама попала в очень трудное положение. Процесс перестройки организма начался у нее намного раньше, чем принято предполагать. И сколько она ни обращалась к специалистам, все они смотрели на нее как на сумасшедшую и твердили, что в сорок лет менопауза не наступает. А женщину мучили страхи, она не понимала, почему у нее нарушился месячный цикл, почему по ночам она испытывает волны потливости, почему у нее иногда плохо работает сердце, и этих почему было великое множество. Если бы не нашелся на ее пути умный понимающий гинеколог, считала бы она себя исключением из правил и кандидатом на тот свет. А ведь менопауза у всех женщин протекает по-разному, и ее первые предвестники появляются чуть ли за десять лет до того момента, который официальная медицина называет этим термином. Вот из-за путаницы в терминах и страдают дамы после определенного возраста. Моя тетушка, например, вбила себе в голову, что смертельно больна. Какие только диагнозы она себе не ставила — рак, ишемическая болезнь сердца, несхарный диабет... Никогда не было, как не было и ишемической болезни сердца, которая сменила сказку о раке... Тетушка вдруг стала считать, что она больше не женщина. И это ошибка

... только моей тетки! С
... встает в определенно
... переживают! Особе
... а со всеми
... в работе серд
... неожиданным ее
... Пережить этот
... женщина. Говор
... Ко мне часто
... среди ни
... считают,
... Они считают
... хорошее кончили
... не они сами
... встревоженные
... творится что-
... психическ
... часто. И с
... что эти про
... мама пое
... неладно
... воспр
... характера. Иногда
... просыпается
... они готовы
... им ж
... видели со
... публику. У меня
... возраста, очень г
... утешенная, след
... что дети м
... этого не
... желания этого
... она так решил
... стол три
... детьми, котор
... ботливыми. С
... объяснили, ес
... в ее по
... ровать ее пс
... трех публ

не только моей тетки! Сколько несчастных дам ставят на себе крест в определенном возрасте! Какой страшный стресс они переживают! Особенно если менопауза протекает не сглаженно, а со всеми ее признаками — перепадом давления, сбоем в работе сердца, тошнотой, потливостью, ночными страхами, неожиданным повышением температуры тела и таким неожиданным ее понижением — приливами и отливами... Пережить этот возраст с достоинством способна не всякая женщина. Говорит Андрей Шувалов:

— Ко мне часто обращаются женщины с разными неврозами, и среди них много дам климактерического возраста. Они считают, что теперь они — старухи, что у них все хорошее кончилось. Да и жизнь тоже окончилась. Чаще всего не они сами приходят ко мне на прием, а прибегают встревоженные дети и пытаются объяснить, что с мамой творится что-то неправильное. Действительно, определенные психические нарушения мне приходится видеть довольно часто. И стоит великого труда убедить родственников, что эти проблемы не обещают в будущем, что их любимая мама поедет в сумасшедший дом. Почему дети замечают неладное? Да потому, что эти перемены уже невозможно воспринимать как капризы или особый склад характера. Иногда женщины ведут себя более чем странно. В них просыпается склонность, агрессивность, подозрительность, они готовы обвинять своих домашних в нелюбви, устраивают им жуткие сцены, причем так, чтобы эти скандалы видели соседи, то есть изо всех сил работают на публику. У меня однажды была на приеме женщина этого возраста, очень прилично одетая, с виду вполне деликатная, утонченная, следящая за собой. Ко мне она пришла с жалобой, что дети мечтают ее отправить в дом престарелых, а она этого не хочет. Я популярно объяснил, что без ее желания этого никто сделать не может, и спросил, почему она так решила. Ответ меня поразил: «Они всегда ставят на стол три прибора». Пришлось мне разговаривать с детьми, которые оказались замечательно добрыми и заботливыми. Они очень тепло относились к маме и, как объяснили, если еще не обратились к врачу, заметили странности в ее поведении, то лишь потому, что боялись травмировать ее психику. Когда же я спросил о мучающих даму трех приборах на обеденном столе, несчастные слегка по-

морщились и сказали: «Но ведь четвертый она хочет для собаки!» Собаку дети любили, но видеть ее ежедневно за своим столом... Однако, чтобы успокоить обстановку, она, конечно, готова! И какое-то время, пока дама понимала, что никто со свету ее сжить не собирается и ни в каком дом престарелых ее не отправят, обед происходил с собакой. Потом и сама женщина решила, что будет несколько эстетичнее, если ньюфаундленд Дора перестанет питаться за общим столом! И четвертый прибор был убран.

Часто приходится решать проблемы этикетки вместе с воспитанием.

Часто приходится решать проблемы этих женщин совместно усилиями эндокринолога и гинеколога вместе с психиатром. Но проблемы решаются. И если вовремя обратить внимание на очень незначительные отклонения в поведении, можно избежать и будущих истерик, и скандалов, и даже попыток свести счеты с жизнью. Только надо понять, что женщины, которые в этой ситуации оказались, не виноваты, они переживают сильнейший стресс. Надо им помочь это сделать.

Стрессы вызывает и любая перемена в жизни женщины — замужество, рождение ребенка, развод, расставание с повзрослевшими детьми, смерть мужа. И каждая женщина переживает такую ситуацию по-своему. Иногда после бурных слез, после эмоциональной разрядки человек смиряется с тем положением вещей, которое невозможно изменить. То есть его видение мира достаточно адекватно. Но бывают случаи, когда врачу остается только развести руками и порекомендовать больного другому ведомству.

— Знаешь, — сказал мне как-то Андрей, — очень хорошо с тяжелыми стрессовыми ситуациями, когда человек отказывается принять случившееся, помогают в церкви. Твою сестру тоже было бы неплохо познакомить с отцом Олегом. Прихожане говорят про него: «вдумчивый батюшка». И это действительно так. До того как он стал священником, отец Олег долгое время работал психиатром в бригаде «скорой помощи», желание помочь отчаявшимся людям и подвигло его принять сан.

И мы организовали для Кати визит отца Олега. Он оказался невысоким, немного сутулым человеком, очень спокойным и искренним. От его простых слов Кате стало намного легче, потому что он не пробовал ей, никогда храм не посещавшей, навязать свою точку зрения, но он так хорошо с

ней говорил, что моя кузина потянулась к нему всей душой. Достаточно было взглянуть на ее лицо, чтобы понять, что человек буквально воскресает, что у нее появляется стимул к жизни.

— Не надо себя обвинять во всех грехах, — говорил он ей. — Все мы грешники, и найти человека без греха — значит обрести святого.

От этих слов Катя расцвела. Не знаю даже, почему она поверила батюшке, ведь мы тоже пытались ей доказать, что ее вины в случившемся нет, но отец Олег сказал нечто большее. Он предложил Кате принять обряд крещения, который, как он объяснил, автоматически снимает все прегрешения, которые человек до этого совершал. Катя немного подумала и согласилась.

Тяжелый груз упал с ее души.

— Если я не могу помочь отчаявшемуся человеку, а такое тоже иногда случается, или вижу, что церковь поможет ему быстрее и качественнее, я всегда советую обратиться к священнику. У меня была пациентка, которая развелась со своим мужем. И никакие мои манипуляции не могли облегчить ее страдания, потому что этот развод она воспринимала как добровольное пожертвование. То есть она как бы разрешила ему уйти, чтобы начать новую жизнь, и поэтому он ей обязан за это возмещать все материальные и моральные убытки. Объяснить этой женщине, что она поступила даже хуже, чем если бы не дала развода, я не смог. Как только я начинал говорить ей, что теперь у мужа своя жизнь и в нее не надо вмешиваться, потому что любое вмешательство для него тоже глубокая психологическая травма, она прикидывалась глухонемой. А мужа своего она измучила постоянными телефонными проверками, требованиями, просьбами. И он даже не понимал, зачем развелся, потому что ничего не изменилось, только тяжелее стало отвечать на попреки. Раньше он просто уезжал в командировку, за это время его супруга успокаивалась, и дальше все выглядело вполне пристойно. А теперь она не получала удовлетворения, она пыталась навязать ему спутниц жизни, устроить его спартанский быт на новом месте, то есть создавала все условия, чтобы мужчина сдался и вернулся сам, отклонив жертвование. И тогда я попросил батюшку с ней побеседовать. И ему удалось то, над чем мы бились более четырех месяцев: он

убедил даму, что, действуя таким образом, она отдаляется от Бога. Объяснил, что по церковным правилам она и так проживала большую часть жизни в грехе, поскольку брак был невенчаным, а значит, с точки зрения церкви, и незаконным, а потому ей нужно поскорее найти достойного человека, верующего, надежного, и обвенчаться. И так ему хорошо удалось ей это втолковать, что женщина перестала доносить звонками своего бывшего мужа и — наконец-то — отпустила его на свободу. А сама в скором времени вступила в церковный брак.

Стрессы вызывает и обычная домашняя рутина, то жуткое однообразие жизни, которое постоянно испытывает домохозяйка, какую бы золотую клетку при этом ни возвел ей супруг. Очень часто в стрессовое состояние впадают очень обеспеченные, вроде бы ни в чем не нуждающиеся женщины. Они не могут выпорхнуть на свободу и потому чувствуют себя дорогими красивыми игрушками. Это очень тяжелая ситуация, и в нее попадают многие, выбравшие брак по расчету. Сначала-то они радуются, что удачно вышли замуж, а через пару лет не знают, как сбежать.

Многие из таких несчастных богатых дамочек постоянно пополняют ряды пациенток «пятнадцатой линии» — клиники психозов. И им очень сложно помочь. Одна молодая женщина, невероятно красивая, мечтавшая стать фотомodelью, была очень счастлива, когда ей предложил руку и сердце молодой, обаятельный и симпатичный директор банка. Радовалась за дочку и мать, потому что обе они едва сводили концы с концами. Жених матери понравился, она долго потом говорила, что представляла себе новых русских совсем другими. Молодой человек писал стихи, отлично играл на пианино, знал несколько языков и блистал в компании своим остроумием. Но жизнь с ним превратилась в настоящий ад. Он запретил своей жене выезжать одной в город, поселил ее в огромном, пустом, холодном коттедже в экологически чистой зоне. И ежедневно эта несчастная могла наблюдать только перемещение овчарок по периметру особнячка да вышколенный персонал, который старался с нею не разговаривать. Своих подружек она тоже не могла приглашать домой, потому что муж боялся террористических актов. Перед выездами он сам проверял машину на предмет подложенной взрывчатки.

...что через полгода
...фотомodelь о
...бены. Так ей
...который ее ис
...на суици
...делал все
...он ости
...охраной, то
...жизнь!
...и женщины
...по графику,
...успеть, он
...контро
...жизни, потому
...часто так
...к врачу
...ими ж
...ситуации
...в де
...детьми. У
...в день,
...пси
...но сам
...одинок
...особ
...существует
...находят
...дом. Те же,
...изоляции
...другу, так
...она
...быт. В молод
...матери
...ей вый
...какой-то
...чества. Оди
...тым, третий
...Зна
...свое
...потому что
...некому по

Так что через полгода райской жизни на лоне природы будущая фотомодель оказалась в клинике после попытки перерезать вены. Так ей надоела столь разнообразная жизнь. А муж, который ее искренне любил, не понимал, почему она решилась на суицид, он все время разводил руками и говорил, что делал все, чтобы его избраннице было хорошо, но не мог же он оставить работу! А отпускать ее одну, даже под охраной, тоже нежелательно, ведь он так боится за ее жизнь!

Но и женщины, которые постоянно заняты и ведут жизнь по графику, тоже испытывают стресс. Они везде должны успеть, они проводят деловые переговоры, они подписывают контракты, они... практически лишены личной жизни, потому что вся личная жизнь — их работа. И очень часто таким женщинам тоже приходится спешить на прием к врачу, потому что своими силами вырваться из капкана, ими же придуманного, они не могут. Часто в такой же ситуации оказываются женщины, работающие по восемь часов в день, а потом весь вечер занятые хозяйством и детьми. У них ни на что не остается времени. И так изо дня в день, из года в год. Многие не справляются с чудовищной психологической нагрузкой и впадают в отчаяние. Но самый страшный стресс испытывают те, кто остался в одиночестве. Боятся одиночества и женщины, и мужчины, особенно к пожилому возрасту. В молодости еще существует свой круг, компания, но потом постепенно люди находят себе пару и компания сменяется семьей, домом. Те же, кто время упустил, оказываются в психологической изоляции. Никогда не забуду тетю Дашу, мамину подругу, так и не вышедшую замуж. С какой завистью смотрела она на наш не слишком богатый, но семейный быт. В молодости она была красавицей, намного красивее моей матери, и все знакомые мужчины пытались предложить ей выйти замуж, но во всех кандидатах она находила какой-то дефект, который перевешивал все добрые качества. Один был слишком толстым, другой слишком глупым, третий слишком непостоянным. Так и осталась одна.

— Знаешь, — говорила она моей маме, — я все больше боюсь своего пустого дома. Иногда сяду на диван и плачу, потому что представляю, что я совсем уже обессиленна, а мне некому подать и стакана воды. И зачем я раньше, когда все

так хотели на мне жениться, этого не сделала? Зачем не родила ребеночка, пусть бы воспитывала его одна. А то ведь я считала, что от детей в доме только грязь и неудобства.

Тетя Даша приходила к нам пару раз в неделю, всегда приносила мне какой-то гостинец, и когда она мне его дарила, глаза у нее становились такие, что хотелось плакать. Сколько знаю, в конце концов она даже подала брачное объявление, но все, кто на это объявление откликнулся, оказались тете Даше подозрительными людьми. И тогда она выписалась из далекой сибирской деревни шестнадцатилетнюю племянницу. Можно сказать, присутствие этой девочки спасло всю будущую тети Дашину жизнь. Она занималась делами девочки, ухаживала за ней, как за родной дочкой. Но девочка выросла и завела свою семью. А тетя Даша снова осталась одна. Правда, теперь у нее есть дети племянницы, которых она считает своими внуками, и собака по кличке Душка.

Стрессы вызывают и всевозможные разлады в семье, непонимание супругов, сложные взаимоотношения.

А как мучительно подозревать любимого человека в измене или ожидать, что он возьмет да и скажет: нашел я себе другую, ты уж извини, — а то и просто уйдет, хлопнув дверью и ничего не объясняя. И живет женщина с этим чувством скорой потери иногда не один год... пока и в самом деле муж ее не бросит. А почему? Да потому лишь, что вечно жить с ожидающей твоего ухода женой становится в тягость. У меня, слава Богу, множество друзей, и вот они, нормальные мужчины, иногда прибегали ко мне в состоянии близком к сумасшествию. Помню, был у меня однокурсник, Венечка Машков, с полгода назад это тихое милое существо обзавелось своей дражайшей половиной. Кристина Карловна — так звали его избранницу. Внешне Кристина Карловна не выделялась из толпы женщин, возрастом была почти вдвое старше Венечки, готовила плохо, содержать дом в порядке не умела, но ее и только ее захотел назвать своей женой избалованный и красивый Венечка. Мы его выбором были потрясены, сначала думали — шутит. Но, очевидно, женился он по поговорке: сердцу не прикажешь. И поначалу у них были любовь да союз. Кристина Карловна так к молодому мужу благоволила, что даже пироги выучилась печь, и не какие-нибудь, а с творогом и капустой пололам — Венечкины любимые. Но через какое-то время стал наш Маш-

ков замечать, что его ненаглядная Кристина периодически странные вещи вытворяет: то в его записной книжке что-то ищет, а когда он решит ей помочь, ну вдруг человеку телесфон его приятелей потребовался (у Машкова-то всегда было убеждение, что лучший вариант семейной жизни, когда мои друзья — твои друзья, и тайн из своих записей он не делал), и предложит свои услуги, вскочит как ошпаренная, подозрительно взглянет, вздохнет и промолчит; то раз он ее застал за странным занятием: стоит его красавица на колесах и нюхает оставленные на диване трусы... Но в тот день он даже не знал, что и подумать: на простейший вопрос, когда Кристина пойдет в магазин, она вдруг встала в гордую позу, блеснула очами и заявила, что если он хочет ее бросить, так пусть уж лучше не тянет. Великого труда стоило мне ему втолковать, что она не свихнулась, а просто все эти полгода прожила в ежедневном страхе: а вдруг я ему такая не нужна? И вот, наконец, больше скрывать она уже не могла. Эту-то ситуацию мы уладили, всем коллективом пришли и рассмешили ревнивицу, и объяснили ей, что если бы Венька хотел найти другую, он бы это сделал задолго до свадьбы, потому что ему девочки просто прохода не давали... И впервые за все эти полгода Кристина Карловна разрыдалась. Она рыдала, наверно, часа два, а потом вдруг разом прекратила и стала совсем другой. Откуда-то взялась мягкость, улыбка засияла на ее лице — совсем изменилась. Даже Машков удивился, такой спокойной он ее никогда не видал! А сколько женщин живут рядом со своим единственным и год за годом ждут и ждут роковых слов...

НЕ БРОСИТ ЛИ НАС МИЛЫЙ?

Если вы уж столь ревнивы и это заставляет вас испытывать тяжелые психические переживания чуть ли ежедневно, так удовлетворите свое любопытство, подсуньте ради шутки своему кумиру забавный тест. Правда, стопроцентной гарантии, что он верен, я не дам, но процентов так на пятьдесят можете быть уверены: завеса тайны приоткроется.

1. Какой цвет больше всего нравится вашему мужу или любимому?

- а) красный (10%)
- б) зеленый (5%)

- в) синий (3%)
г) черный (1%)
2. Какую из геометрических фигур он предпочтет?
а) круг (1%)
б) квадрат (5%)
в) треугольник (10%)
г) трапецию (15%)
3. Какое время года ему нравится больше всего?
а) зима (1%)
б) весна (10%)
в) лето (?%)
г) осень (3%)
4. Где он хотел бы провести отдых или выходные?
а) на даче (10%)
б) на курорте (3%)
в) в лесу возле костра (15%)
г) дома на диване (1%)
5. Какой орнамент он предпочитает (например, при покупке свитера)?
а) геометрический (15%)
б) зоологический (изображения животных) (5%)
в) растительный (1%)
г) смешанный (10%)
6. Какое блюдо он выбрал бы в кафе или ресторане?
а) только то, которое ему знакомо (6%)
б) экзотическое блюдо (15%)
в) рецепты домашней кухни (1%)
г) ему все равно, что есть (10%)
7. Какой музыкальный инструмент он назовет первым?
а) струнный (скрипка, виолончель, контрабас и т. д.) (15%)
б) клавишный (пианино, клавишник, орган и т. д.) (1%)
в) ударные (барабан, литавры и т. д.) (3%)
г) духовые (труба, флейта, саксофон, тромбон и т. д.) (7%)

Этот тест можно использовать в разговоре, либо в шуточной форме задавая вопрос, либо этот вопрос может про-

считать в кафе во время обеда. Но в кафе востановке. Чем больше сумм — чем больше партнеры — к смене партнеров, а в том, что в ресторане, так естественные изменения, на которые желаний, на которые гормоны, ничто рядом со своей деятельностью, состояние хуже многих объективную картину, которые могут вам возлюбленного ему-то, значительную скрипку или музыкальный инструмент, новую претензию формы, ба

Если сумма не о чем. Мужской устойчивый голос для того, чтобы можете оставаться. И вправду

И вообще, естественного избранника, никого не

От 51 до будил себя спячку на столе, легко покидает легкой интуицией в

звучать в кафе во время заказа пищи или в магазине, уж на такие вещи женщины мастерицы, словом — ориентируйтесь по обстановке. Но в результате вы получите некий новый образ своего благоверного! Сосчитайте общее количество баллов. Чем больше сумма — тем возможнее то, что ваш мужчина стремится — пусть еще даже несознательно для самого себя — к смене партисра. Здесь даже дело не в его хочу — не хочу, а в том, что в его организме начинается гормональная перестройка, так его тело отвечает на незаметные психологические изменения, на появление не понятых еще разумом новых желаний, на возникшее отвращение к рутине... И как только в организме начинают вырабатываться дополнительные гормоны, ничто не сможет удержать любимого человека рядом со своей дражайшей половиной! Именно это гормональное состояние и выявляют такие тесты. Наш не лучше и не хуже многих. Но как бы то ни было, создает вполне объективную картину, поскольку честно опирается на процессы, которые происходят в мужской душе. Допустим, ответит вам возлюбленный, что нравится ему красный цвет, так ведь ему-то, значит, в доме женского тепла не достает! Назовет скрипку или виолончель — первый пришедший в голову музыкальный инструмент, так, вероятно, настала пора найти новую претендентку на его руку — новые волнующие женские формы, бархатный голос, нежная речь...

Если сумма баллов не превышает 11, то беспокоиться не о чем. Муж не только примерный семьянин, но у него устойчивый гормональный фон, ему не требуется встряски для того, чтобы почувствовать радость жизни. Значит, и вы можете оставить свои подозрения, успокоиться, расслабиться. И вправду, зачем волноваться по пустякам?

И вообще, если сумма баллов ниже 51, то поведение вашего избранника стабильно, вы его вполне удовлетворяете, никого другого искать на стороне он не намерен.

От 51 до 71 — будьте настороже, в вашем любимом пробудился спящий самец, он вполне созрел к легкому романчику на стороне. Вполне возможно, что он совсем не собирается покидать родимое гнездо, но гормоны требуют хотя бы легкой интрижки! Чтобы как-то смягчить ситуацию, попробуйте в шутку рассказать о тесте, посмотрите на его реак-

цию! А вообще, чтобы в такие ситуации не попадать, попросите быть для своего мужа не «этой толстухой в драках тапках», а самой умной, самой красивой, самой обворожительной, самой желанной.

Мужчины с суммой баллов выше 71 — настоящие гуляки, их на цепи все равно не удержать. И вам когда-нибудь да придется решать эту проблему, ведь постоянно находиться в состоянии стресса невозможно, вот почему либо примиритесь с тем, как ваш муж привык жить, чтобы чувствовать себя полноценно, либо расстаньтесь. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше для вас. Есть ситуации, которые гуманнее для всех не длить годами. И жизнь во лжи, с постоянными обидами, подозрениями, слезами, обвинениями — одна из них. Женщины, попадающие в такого типа ситуации, намного быстрее приходят в себя, когда произошел разрыв, потому что до этой минуты они живут в постоянном страхе, что это случится завтра, послезавтра, послепослезавтра, а на самом-то деле это уже произошло позавчера! Стоит ли тогда продолжать пребывать в стрессе? Но запомните: в семье, где между супругами есть доверие и понимание, даже самые сложные конфликты вполне разрешимы, потому что друг друга жена и муж воспринимают не как вещь или раба, а как самого себя. В любящих семьях — стрессов меньше.

ТАЙНАЯ ПРИЧИНА

Но тяжелее всего переживаются стрессы, о причине которых трудно, стыдно или опасно рассказать другим людям. Обычно это стрессы, связанные с какой-то кризисной ситуацией — дискриминацией, предательством, шантажом, изнасилованием, бесплодием или тайным преступлением. Справиться с ними в одиночку практически невозможно. Многие люди, пережившие такую ситуацию, начинают бояться жизни, они подозревают, что окружающим известно о них все самое дурное, потому они боятся вступать в новые контакты с другими людьми. У меня была знакомая, с которой мы никак не могли найти общего языка. Эта женщина четко выполняла все задания, но о своей личной жизни предпочитала молчать. Никто никогда не

...ее мужа, ее детей, ее...
...эту женщину за...
...работу пришел новый...
...ваша мисс Фикси...
...он. А новый с...
...Оказалось пото...
...сторона. В...
...друг друга. В...
...заявление до...
...женщина замуж...
...однажды пере...
...ситуации, ди...
...мучительно...
...кризисам...
...за больными...
...это длится не...
...России свойствен...
...кризисных ситу...
...зарплат...
...у мужа...
...где взять де...
...Как же бороться...

— Тебе тепер...

— Легче, те...

— А знаешь...

...ситуацию, мне о...

...сказать, своим...

...думала, что оч...

...людом. А она...

...своей груди, т...

видел ее мужа, ее детей, ее квартиру. Мисс Фикция — так изымали эту женщину за глаза. И случилось так, что к нам на работу пришел новый коммерческий директор. Увидев его, наша мисс Фикция вся побелела, развернулась и выбежала вон. А новый сотрудник так и застыл посреди комнаты. Оказалось потом, что когда-то он выступал свидетелем в деле об изнасиловании, наша мисс Фикция была потерпевшей стороной. Даже через много лет они сразу же узнали друг друга. В тот же день мисс Фикция положила на стол заявление по собственному желанию. Эта несчастная женщина до сих пор жила перенесенным стыдом, она вышла замуж, родила двоих детей, но не смогла забыть однажды перенесенного унижения. И, понимая всю трудность ситуации, директор подписал ее заявление...

Очень мучительно переживаются стрессы, связанные с жизненными кризисами, когда женщине приходится ухаживать за больными родителями или детьми-инвалидами, иногда это длится не дни и не месяцы, а годы.

России свойственны и свои, единственные в мире, варианты кризисных ситуаций. Например, много месяцев не выплачивается зарплата, причем иногда это происходит одновременно и у мужа, и у жены. И ежедневно встает жуткий вопрос: где взять деньги, чтобы накормить детей?

Как же бороться со стрессами?

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМА

— Тебе теперь легче, Катюша? — спросила я свою кузину.

— Легче, теперь я, кажется, все горе выплакала, — так ответила мне она.

— А знаешь, — сказала я, — когда я попала в похожую ситуацию, мне очень помогла Софья мама. Она меня, можно сказать, своими словами к жизни вернула. Я-то ведь тогда думала, что очень сильная и потому обязана держаться молодцом. А она меня обняла за плечи, прижала мою голову к своей груди, так тихо попросила: не стесняйся, выплаться. А потом объяснила: у женщины всегда есть возможность сбросить стресс, облегчить свою душу. Надо просто не сдерживать слез. Попала в такую ситуацию, значит, уйди от людей, спрячься и — выплаться. Лучше всего делай это дома,

там все тебе родное, там все пропитано твоей энергетикой, там ты получаешь поддержку даже от вещей. Ляг в постель, уткнись лицом в подушку и плачь, пока не поймешь, что тебе стало легче. Не стыдись себя, не считай себя малодушной. Слезы — лучшее лекарство. Пусть льются они ручьем, не сдерживай их. А выплакавшись, закрой глаза и постарайся уснуть. Сон после слез — целителен. Сама подумай: сначала ты сняла первое напряжение, дала выход своему стрессу, а потом — сон восстанавливает силы. И ты проснешься уже спокойной. Плач снимает высокое давление, расслабляет же лудок — и тебе не будет уже грозить язва. Ведь, по нашей медицинской статистике, стресс — одна из основных причин язвенной болезни.

Если не заснула, значит, когда перестанешь плакать, умойся холодной водой, можешь немного подвигаться, гимнастику сделать. Только не думай о том, что заставило тебя плакать. Как бы забудь о причине слез. Сотри ее из памяти. Наоборот, постарайся несколько раз проговорить свою любимую аффирмацию, настрой себя на радостное восприятие мира. И только когда причина нервного срыва перестанет вызывать в тебе бурю эмоций, только тогда попробуй реально оценить ситуацию, в которую ты попала. Постарайся найти из нее оптимальный выход. И главное — помни, что безвыходных ситуаций не бывает. То есть, как говорил герой одного мультфильма, где вход, там и выход.

— Именно это мне и Андрей говорил, — Катя странно на меня посмотрела. — А может быть, у психологов просто такая методика?

— Психологи тут ни при чем, — ответила я, — о пользе слез даже древние авторы пишут. Правда, они не употребляют термина «стресс», но то, что они имеют в виду под нарушением душевного покоя, как раз и есть стресс. И я теперь всегда стараюсь «сбросить ситуацию» до того, как она прочно угнездится во мне и приведет к необратимым последствиям. А когда я еду в транспорте или просто хожу за покупками в ближайший магазин, сколько отмеченных стрессогенными ситуациями лиц мне встречается. И жаль, что нельзя подойти к незнакомому человеку и сказать ему: что ты мучаешься? Не заставляй свой организм так перенапрягаться.

Однажды в нашем отде...
...тер решил, что расходи...
...то не знал. Сотрудники...
...жесткие, невысказанные...
...потому что судьба каж...
...И все наши молод...
...даже на электричест...
...что готовы жить и...
...Потом прошел...
...пяти лет. И ту...
...Если девоч...
...только дрожали, л...
...постоянные ск...
...докладная...
...на три минуты...
...в течение раб...
...Словом, обстано...
...в этот отдел...
...было неприятно ви...
...в надежде, что...
...кто-то сказал...
...началось. Сперва...
...потом дружной...
...устроили, что пр...
...коллектив, кото...
...испал, что с та...
...теперь и самом...
...попросит увол...
...лучше уж наб...
...Наши сот...
...атаку на ди...
...лись, стали е...
...А по...
...мального ра...
...на них, види...
...на самом де...
...по результ...

Однажды в нашем отделе рекламы случилось ЧП. Директор решил, что расходов у нас больше, чем доходов, вот он и принял резолюцию: сократить отдел наполовину. Но кого сокращают, когда, что будет с этими людьми дальше, никто не знал. Сотрудники стали приходить на работу бледно-зеленые, невыспавшиеся, в глазах у всех читалась тревога, потому что судьба каждого вдруг оказалась под угрозой. Сначала прошел слух, что сокращать будут самых неопытных. И все наши молоденькие девочки выглядели как кандидаты на электрический стул. Они вдруг перестали выходить даже на обеденный перерыв, чтобы продемонстрировать, что готовы жить и без обеда, только бы не оказаться на улице. Потом прошел слух, что уволят тех, кто старше тридцати пяти лет. И тут заволновался основной состав коллектива. Если девочки смотрели беззащитными глазами и только дрожали, люди постарше стали устраивать друг другу постоянные скандалы, что ни день, на стол директора ложилась докладная на кого-нибудь из отдела: то один опоздал на три минуты на работу, то другой слишком много курит в течение рабочего дня и упускает драгоценное время. Словом, обстановка в коллективе стала мучительной. Мы даже в этот отдел иногда заходить не решались, очень уж было неприятно видеть, как там все друг друга подсиживают в надежде, что самых правильных оставят на работе. А потом кто-то сказал, что сократят только женщин. И что тут началось. Сперва дамочки шушукались, плакали втихаря, а потом дружной командой напали на мужчин. Такой шум устроили, что прибежал сам директор. Взглянул он на свой коллектив, которым недавно был доволен, вздохнул и объяснил, что с такими склочными сотрудниками ему просто теперь и самому не хочется работать, так что, очевидно, он попросит уволиться даже тех, кто должен был остаться, и лучше уж наберет новых.

Наши сотрудники это заявление выслушали и пошли в атаку на директора. Причем теперь все снова объединились, стали ему доказывать, что так не по закону.

— А по закону, — спросил он, — устраивать из нормального рабочего дня такой скандал? — Потом поглядел на них, видимо, понял состояние коллектива и добавил: — А на самом деле каждый из вас пройдет переаттестацию, вот по результатам я и посмотрю.

Эту переаттестацию, к его великому изумлению, прошло только шесть человек, хотя он предполагал, что их будет гораздо больше. Директор был настолько обескуражен, что пошел советоваться с психологом. Тот усмехнулся и объяснил, что директор сам в сложившейся ситуации виноват. Нельзя было доводить людей до такого тяжелого стрессового состояния. Нужно было спокойно провести эту переаттестацию и лишь потом объявить людям, кто ее прошел, кто нет.

— Но почему же шесть человек все-таки ее прошли? — спросил директор. — И все они не самые лучшие мои работники!

— А это мы сейчас выясним, — ответил психолог, и с каждым из переаттестованных была проведена индивидуальная беседа.

Тогда-то и выяснилось, что все эти люди просто умели бороться со стрессами. Сами они старались не вклиниваться в скандалы, не сдерживали своих эмоций и... воспринимали саму ситуацию с юмором. То есть вместо того, чтобы лезть с кулаками на своего конкурента, они смеялись над самой нелепостью подобной сцены! И умение перевести травмирующую ситуацию в смешную плоскость оказало им хорошую услугу. У них ни разу не было сердечного приступа, хотя двое из них люди отнюдь не молодые, у них не дрожали руки и не гудела голова. И что очень любопытно — среди них был только один мужчина.

Мужчины вообще болезненнее воспринимают стрессы, они очень боятся подорвать свой авторитет и немного расслабиться, чуть что — переходят на крик или занимают оборону. Но оба способа борьбы с ситуацией только ее усугубляют, потому что крик приводит к постоянной откачке энергии, а оборонительная позиция плоха тем, что под маской спокойствия бушует не находящая выхода ярость. Мужчин так воспитывали с детства, что любое проявление чувств как бы их унижает. Вот почему и в стрессовой ситуации они видят некий подтекст, своего рода проверку на мужественность. Сколько несчастных оказывались в реанимации просто потому, что не могли сказать хаму, что он хам! Ведь неприлично же, недостойно уважающего себя человека показывать, что его спокойствие нарушено.

Но некоторые люди и...
...что-то случилось...
...споткнулась на...
...она думала, какой б...
...своей работе. На...
...организации вуза. Об...
...своих позиций...
...и предло...
...интересных тем...
...Они что, счита...
...дипломом она т...
...первая из студе...
...сдала оппо...
...сталисты, они ока...
...стороны, чело...
...в работе не б...
...представляло...
...ни единой...
...девушке бы...
...экзамены, а за...
...это не смертел...
...выдадут дипло...
...перекраи...
...герпидически зв...
...при посеще...
...стало для нее...
...очичания вуза...
...с тех пор она...
...она ведь ч...
...тех пор тень...
...почему моя...
...желудочными...
...догадаться с...
...Кстати,
...ного вида ст...
...ни с того не...
...прирожден...
...ся за нож...

Но некоторые люди и на самом деле как бы не замечают, что что-то случилось, продолжают жить по-старому и еще больше запутывают свои дела. Моя подруга Наташа споткнулась на теме дипломной работы. Очень долго она думала, какой бы такой интересный вопрос развить в своей работе. Наконец написала курсовую, очень компилятивную, по тематике, не лежавшей в плоскости специализации вуза. Об этом ей и сказали, когда она заявила дипломную работу, очень тактично посоветовали пересмотреть свои позиции, поскольку намного интереснее было бы... — и предложили с десяток вполне пристойных и интересных тем. Но Наташа возмутилась. Как они смеют! Они что, считают, что ее тема хуже остальных? Над дипломом она трудилась почти полтора года, она самая первая из студенток принялась его писать и самая последняя сдала оппоненту. Когда ее произведение прочли специалисты, они оказались в крайнем замешательстве. С одной стороны, человек трудился дольше остальных, с другой — в работе не было и единственного своего слова, все в нем представляло собой пересказ различных теорий и не имело ни единого вывода. Так как подготовить новую работу девушке было не успеть, то ей предложили сдать все экзамены, а защитить диплом в другой раз. Объяснили, что это не смертельно, что она напишет хорошую работу и ей выдадут диплом. Но Наташа уперлась, она с упорством ослицы перекраивала неоцененную по заслугам работу и периодически звонила мне с просьбой составить ей компанию при посещении деканата. Хождение в это заведение стало для нее пыткой. Но и через двадцать лет после окончания вуза Наташа так и не защитила свой диплом. И до сих пор она убеждена, что с ней поступили неправильно, она ведь честно изложила весь материал! То есть до сих пор тень стресса держит ее в своих когтях. И вот почему моя подруга болсит всевозможными кожными и желудочными заболеваниями, о причине которых не могут догадаться специалисты.

Кстати, некоторые убийства тоже связаны с определенным видом стрессогенной ситуацией. Известны случаи, когда ни с того ни с сего человек, о котором нельзя сказать, что он прирожденный злодей или прирожденный убийца, хватается за нож и наносит своему собеседнику множественные

ранения. Мне пришлось когда-то присутствовать на суде, где разбирали тяжбу двух немолодых уже супругов. Жили они вполне обычной стариковской жизнью, но в один прекрасный момент жена нанесла мужу удар ножом, а муж едва не задушил свою половину. Теперь оба пытались восстановить поправленную справедливость и засадить друг друга за решетку. Женщина говорила, что муж так вывел ее из себя брожением, что она и не помнит, почему схватилась за нож. Ей просто хотелось раз и навсегда прекратить это измывательство. Мужчина доказывал, что он придушил супругу просто в страхе за собственную жизнь. Но соседи утверждали, что, когда они вбежали в комнату, он держал ее мертвой хваткой и большого труда стоило разжать ему пальцы. Что же там произошло? Ежедневные попреки постоянно мучили женщину, но она терпела, и длилось это много лет. В тот день муж был особенно желчен, потому что его оскорбили в трамвае, не уступили место в метро и вдобавок он споткнулся, когда переходил улицу, и чуть не угодил под машину. Все это накопившееся раздражение он и пытался выплеснуть на жену. Но ей, видимо, показалось, что старик чересчур агрессивен, и она схватила первую попавшуюся вещь со стола, чтобы умерить его пыл. К сожалению, это оказался нож. Мужчина же, и так доведенный дневными происшествиями, вместо того чтобы просто выбить его из рук разъяренной жены, схватил ее за шею, и по мере того, как он стискивал пальцы, ему казалось, что он рассчитывается со всеми своими неурядицами. Так эти двое любящих еще недавно друг друга человека и оказались в суде.

А многие выбирают, как им кажется, самый удобный путь. Столкнувшись с травмирующей ситуацией, они «впадают в болезнь». Эти дамы говорят, что они смертельно больны, только доктора не хотят их лечить. Любая стрессовая ситуация оканчивается для них постельным режимом. Вдруг начинает болеть все, внезапно обостряются все недуги, бедные женщины сами верят, что заболели. А на самом деле они просто выбирают болезнь как наиболее простой путь избавиться от своей ситуации, но не избавляются, а только глубже в ней увязают.

Мне часто звонит бывшая соседка, очень милая и тихая женщина, от которой сбегало уже несколько мужчин. Она прекрасная хозяйка, очень хороша собой, несмотр-

Глава 3
Э
на возраст, но... Э
состояние. Дело в том,
заставлять губами воздух
«ложку». Закати
заставят звонить пл
неко пожимают пл
идея прямо в гла
любей болезни не о
етерные указания
из жизни. Моя
кое состояние. И
приступами, му
их своеобразны
редко добивалась
и ей это ста
лько привыкла
теперь ей поч
знает, как ей ж
А дальше-то
стрессовой ситуа
тко. И очень и
из всех способ
для себя.

— Но как
спросила меня
ее не попаду
такие муки!

— Катю
которым сам
важно вове
можно и дей
все равно по
потрясение
сп. Я веде
запомнила.
Во-по
увел

...на возраст, но... Это «но» перевешивает и любовь и уважение. Дело в том, что Тамара Петровна при каждом протестующем слове своего очередного рыцаря начинает ловить губами воздух и слабым голосом просит вызвать «неотложку». Закатившиеся глаза и синие губы кого угодно заставят звонить докторам. Но доктора, как правило, только пожимают плечами, а один даже, которого она так и назвала прямо в глаза «хамом», утверждает, что никакой особой болезни не обнаруживает. И уезжают, сделав элементарные указания не волноваться и вести здоровый образ жизни. Моя бывшая соседка сама вызывает у себя такое состояние. И, столкнувшись раз десять с ее мнимыми приступами, мужчины решают, что есть много дам без таких своеобразных дефектов. В молодости Тамара Петровна добивалась таким способом очень многого. Но с годами ей это стало даваться намного трудней... Она настолько привыкла «исправлять» ситуации таким способом, что теперь ей почти невозможно его «забыть». Иногда она не знает, как ей жить дальше.

А дальше-то жить надо. Значит, надо уметь выходить из стрессовой ситуации победительницей. Это всегда очень нелегко. И очень индивидуально. Но существуют приемлемые для всех способы, среди которых можно выбрать наилучший для себя.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС

— Но как проще выйти из стрессовой ситуации? — спросила меня Катя. — Я ведь не застрахована, что снова в нее не попаду! А мне так бы не хотелось снова пережить такие муки!

— Катюша, — сказала я, — когда-то меня научили некоторым самым простым путям выхода из кризиса. Ведь важно вовремя увидеть, что с тобой не все в порядке, а потом можно и действовать. Если ты не избавился от стресса, он все равно потом «догонит», только это будет более тяжелое потрясение и оно может привести к затянувшейся депрессии. Я ведь тоже через это прошла. И советы своего врача запомнила, наверно, навсегда.

Во-первых, стоит правильно оценить ситуацию. Не преувеличивать случившегося, не считать все непоправимо не-

порченным, не винить себя, а постараться воспринять эту ситуацию как приобретение нового опыта. И потому надо найти в самой ужасной ситуации что-то хорошее. Когда ошиблась, на ошибках учатся. А потом говорю: а ведь все не так плохо, ты бы и дальше не знала, что продавец из мясного отдела обвешивает покупателей. Теперь ты будешь покупать мясо в другом магазине. Или: очень хорошо, что мой начальник наконец сказал мне, что прибавки к зарплате можно не ждать. Теперь я найду способ заработать деньги в другом месте.

Во-вторых, нельзя заикливаться на том, что было, и проигрывать варианты, как все могло бы сложиться, если бы не... Сразу надо признать, что прошлое — только прошлое, а ты живешь в настоящем. Если у меня в магазине украли кошелек, бессмысленно думать, что его могли бы не украсть, если бы ты положил его не в карман, а в сумку, и в самое дно. Кошелек-то уже украли. Значит, теперь надо думать, как заработать деньги, а не о том, как надежнее можно было спрятать утраченный кошелек!

В-третьих, в этой ситуации лучше не позволять себе праздности ума. Надо продолжать жить в привычном ритме, не выпадать из этого ритма, не впадать в спячку, а главное — нужно делать то, что ты любишь больше всего на свете. Обожаешь выращивать цветы? Значит, бегом в цветочный магазин, покупай себе примулу или магнолию или толстянку и занимайся любимым делом. Нравится разгадывать кроссворды — вперед к киоскам, купи множество журналов с кроссвордами, сиди и решай. Ты превосходный повар? Займись изобретением новых блюд. То есть преврати свое хобби в смысл жизни. Иногда даже люди после стрессовой ситуации резко меняют профессию. И новая их устраивает гораздо больше!

В-четвертых, займись своим здоровьем. Стресс губительно действует на человека. Так не дай ему себя погубить! Гуляй побольше, бегай в парке, катайся на лыжах, если ты любишь лыжи, играй в теннис, если нравится теннис, выполняй гимнастические упражнения, занимайся самомассажем, и твой организм перенесет нервную перегрузку без особых потерь. Только делай все это не потому, что так надо, а настрой себя на то, что тебе этого хочется больше всего в жизни.

В-пятых, не считай, что ты не умсся, что из этого по-прежнему языков! Или, что если ты, нап-... Найдешь. И старой?

В-шестых, не спи о своей ситу-ции, ум хороше-ебя переживать сам-детстве ты бежал-хь легче просто-теперь. Посоветуй-твом. Вместе пе-хсти друзей, с ко-е интересными лю-тох, что ты один-себя никому не н-попутая, рыбок.

тятся. А живот-лучше любого в-кошки, и когда-когда я с кем-т-илл, расчесыва-во тычутся хо-ти... Вряд ли-бессловесного

Конечно, маниакально-торые сначала-том число не-ской кварти-меру. Здесь-можешь да-только муч-мучить?

В-сед-себе при-

Глава 3. Защита от стрессов

В-пятых, не считай, что жизнь кончена, учись новому. Допустим, ты не умеешь вязать — так самое время попробовать, что из этого получится! Или походи на курсы иностранных языков! Или освой какую-нибудь интересную профессию, потом она тебе пригодится в жизни. Только не думай, что если ты, например, потеряла работу, новой уже не найдешь. Найдешь. И кто тебе сказал, что она не будет лучше старой?

В-шестых, не сиди одна. Не переживай все молча. Расскажи о своей ситуации родным или друзьям. Недаром говорят: ум хорошо, а два лучше. Люди могут подсказать тебе что-нибудь дельное. А потом, ведь общение помогает нам переживать самые тяжелые происшествия. Вспомни, как в детстве ты бежала с любой бедой к маме. И тебе становилось легче просто потому, что ты все ей рассказала. Так и теперь. Посоветуйся со своей лучшей подругой или лучшим другом. Вместе пережить несчастье легче, чем порознь. Наверсти друзей, с которыми давно не общалась, познакомься с интересными людьми. Не замыкайся. Если твоя проблема в том, что ты одинока и тебе не к кому пойти, и ты считаешь себя никому не нужной, заведи животных — кошку, собаку, попугая, рыбок... У тебя должен быть тот, о ком надо заботиться. А животные приносят в дом много радости. Кошка лучше любого врача лечит стрессы. У меня самой дома две кошки, и когда мне плохо, когда очень тягостно на душе, когда я с кем-то поссорилась, я беру на колени моих красавиц, расчесываю им шерсть, глажу за ушком, а они доверчиво тычутся холодным носом мне в руки, трутся о мои ноги... Вряд ли есть большая радость, чем искренняя любовь бессловесного существа.

Конечно, любовь к животным не должна перерасти в маниакальную страсть. Существуют одинокие женщины, которые сначала заводят одну собаку или одну кошку, а потом число несчастных зверей, вынужденных жить в городской квартире, достигает пяти, а то и более. Главное — знать меру. Здесь просто помнить надо, что парочке зверьков ты можешь дать любовь и создать им уют, но тридцать кошек только мучаются в таких условиях. Разве ты хочешь их мучить?

В-седьмых, сразу же после стрессовой ситуации сделай себе приятное. Иногда достаточно просто купить новое кольцо,

туфли, платье. Иногда требуется начать ремонт квартиры, что очень помогает надолго отвлечься. Иногда можно просто подойти к зеркалу и по-новому подвести глаза или взгяд да и окрасить волосы в другой цвет. Главное, просто понять, что необходимо именно тебе именно сегодня.

А еще есть хороший старый способ: надо что-то делать. Неважно что, можно сесть и вырезать звездочки и снежинки из листов бумаги или месить тесто, или красить дверь. Важно одно: руки должны быть чем-то заняты. Тогда все твои эмоции, вся твоя боль выходят через движение. Я часто использую все эти методы одновременно, пока не пойму, что мне поможет больше, от чего я смогу обрести душевное спокойствие. Потому что избавиться от стресса — как раз и значит обрести внутренний покой.

КАК ПЕРЕЖИТЬ ВЫХОД НА ПЕНСИЮ

Очень часто приходится сталкиваться с еще одной стрессовой ситуацией, на мой взгляд, предельно тяжелой. Через нее проходят все — и мужчины, и женщины. Это выход на пенсию. То есть, как считает большинство людей, официальное признание старости. Мой отец очень тяжело перенес этот этап своей жизни. Буквально за несколько месяцев из пышущего энергией мужчины, дни и ночи проводившего на работе, где, как ему казалось, он был просто незаменим, он превратился в тень. Ходил по квартире сутулый старик, что-то бубнил, ничего не хотел делать, только смотрел телевизор или спал. И моя мать не знала, как его из этого состояния вытряхнуть. Это ей, скажу честно, так и не удалось. С каждым днем он сдавал все больше. Даже не хотел пойти в гости, стал избегать компаний, потому что говорить о болезнях он не любил, а они его теперь донимали: с сердцем стало плохо, отекали ноги, стали седеть и выпадать волосы, заболел желудок...

— Кому я теперь нужен? — горько говорил он.

И никакие уверения в его незаменимости больше не работали, ведь его, почтенного человека, столько лет отдавшего любимому делу, вдруг неожиданно выставили на пенсию. Так ему оправиться и не удалось.

Но вот другая ситуация. На пенсию выходит одинокая женщина. Все вроде бы замечательно, ведь теперь у нее

своего свободного времени. Может, не дожидаясь всякий интерес, погрузившись тем, как обстоит своей работе как раньше, что дома ей не скучно, где молодость к соседке не желает, даже на улице магазин ей хочется. Беда нашей жизни. Сколько раз они будут заниматься всегда возникающими проблемами. Видимо, чтобы доходило до предоставления, что пенсия — это жизнь, а не смерть. А в молодости, то есть до пенсии, в этом возрасте, не задумываясь, почему же в старости ли, что да. А если, как в молодости? Ведь есть вещей — участие, путешествия, сколько сам, сколько только спешит найти все многообразие

столько свободного времени, она может заниматься чем пожелает. Может, не дожидаясь отпуска, куда-то поехать, может провести целое лето на даче. Но она вдруг теряет к жизни всякий интерес, перестает ухаживать за собой, не интересуется тем, как одета, и постоянно вспоминает о бывшей своей работе как о самом лучшем месте на земле. Ей хочется снова вернуться назад, к людям, в коллектив, где ее уважали, где молодые прислушивались к ее советам, потому что дома ей не с кем перемолвиться даже словом. И вот она проводит дни, тупо уставившись в телевизор. Даже к соседке не желает забежать, чтобы полчаса посидеть за часом, даже на улицу ей противно выходить, потому что по магазинам ей ходить незачем, а так гулять — она не привыкла. Беда нашего населения в том, что оно не умеет отдыхать. Сколько раз я замечала, что даже в отпуске люди постоянно вспоминают о своей работе, рассуждают, чем они будут заниматься, когда вакации кончатся. И у меня всегда возникало жуткое чувство, что этими мыслями они просто обкрадывают свою жизнь. Потому что нельзя жить будущими заботами, надо уметь жить сегодняшними радостями. Видимо, к пожилому возрасту неумение расслабиться доходит до стадии заболевания. И человек, оказавшись предоставлен самому себе, вдруг отказывается понимать, что пенсия — награда за хорошо прожитую трудовую жизнь, а не списание по непригодности.

А в молодости ведь все иначе! Кто не мечтал получать пенсию, то есть денежное вознаграждение, лет в семнадцать? Пенсия в этом возрасте рассматривается как возможность жить, не задумываясь о зарплате. Жить так, как хочется. Почему же в старости отношение к пенсии меняется? Не потому ли, что для многих пенсия и старость — синонимы? А если, как в молодости, только обрадоваться обретенной свободе? Ведь кроме работы существует столько интересных вещей — театр, прогулки по городу, работа на дачном участке, путешествия, а если уж так дорога общественная деятельность — так сколько существует клубов по интересам, сколько разных обществ? По большому счету, работа — это только способ себя прокормить. А занятие по душе можно найти всегда. И часто по трудоемкости это занятие намного больше требует интеллектуальных и физических сил, чем, допустим, работа в какой-нибудь конторе. Когда женщи-

ны наконец это понимают, они и сами удивляются, почему так страдали. Ведь им, просто по своей сути, намного проще пережить уход со службы, чем мужчинам. Потому что у женщин всегда было и всегда остается их домашнее хозяйство. А по подсчетам ученых, оно отнимает много сил и само по себе — работа.

ОПТИМИСТЫ И ПЕССИМИСТЫ

— Вероятно, пенсия-то моя мама и не приняла, — сказала мне Катя, — именно после выхода на пенсию наши отношения стали очень сложными. Мама привыкла, что она всегда выполняла с легкостью совершенно мужскую работу. Если приходилось, бросала меня, маленькую, на папу и на соседей, если папа был занят, и уезжала в командировку. Обо мне она, как признавалась, ни разу и не вспоминала. Все ее мысли были только о работе. Я однажды видела, как она ругается с прорабом, так это была настоящая сцена! Он и краснел, и бледнел, но не мог ей никак возразить. Я чувствовала гордость, что мою маму, хрупкую женщину, слушается огромный и очень солидный человек. Так что, потеряв, как она говорила, работу, она, вероятно, потеряла и смысл жизни. Вот в чем, думаю я, причина всех ее последующих болезней, да и несчастного случая тоже... Очень уж она стала в последнее время невнимательной, словно жила в каком-то другом мире...

— Но ты же, Катя, все равно не смогла бы ей помочь!

— А вот теперь, после того, что мне пришлось пережить, смогла бы. Я много думала о себе, о своей семье, у меня просто времени не оставалось, чтобы просто забежать иногда к маме и поинтересоваться, как у нее дела. Я ей звонила. А что звонки могут дать? Она никогда не любила телефон, считала его только средством установления деловых контактов. Как же я не заметила, что она тоже попала в стрессовую ситуацию! Как же я была слепая!

— Не вини себя. Как

— Не вини себя, Катенька, стрессовые ситуации тем и коварны, что со стороны они иногда совсем незаметны.

— Но ведь можно же в них не попадать?

— Можно.

— Но ведь можно же в них не попадать?

И она с надеждой посмотрела на меня и на Андрея.

— Можно, — ответил он, — если уметь. Нужно всего лишь сохранять душевное спокойствие в любой, в самой

трудной ситуации. А для этого следует научиться смотреть на жизнь не как на источник боли и страдания, а с надеждой, что все будет хорошо. Этим-то и отличается точка зрения оптимиста от точки зрения пессимиста. Помните анекдот? Оптимист говорит, что живем мы хуже уж некуда. «Разве?» — спрашивает его пессимист. — Может быть гораздо хуже». Так вот, не надо смотреть в будущее с уверенностью, что может быть гораздо хуже. Но это не означает, что надо надеть розовые очки и на всякое происшествие кричать, что все хорошо, ничего не случилось. Мир стоит воспринимать достаточно трезво, но не делая выводов, что это конец света. Вряд ли, по большому счету, даже смерть не конец жизни, это просто иное состояние, переход материи в чистую энергию. И когда появляется лекций философский взгляд на вещи, страх отступает. Мне приходилось работать с обреченными людьми, вылечить их наша медицина была уже не в состоянии, и я часто поражался их мужеству и силе духа. Гораздо спокойнее и проще они смотрели на будущую смерть. А вот обычные мои больные впадали в панику от мимолетного ухудшения состояния и всякий раз спрашивали, испытав сердечные боли: «Доктор, а я не умру?» То есть они были пессимистами и смотрели в будущее с опаской и боязнью. Видимо, в этом причина, почему одни люди стрессовую ситуацию проходят легко, а другие и обычную, нормальную ситуацию воспринимают как стресс. И научись они видеть в мире не только черные полосы, но и широкие просветы, всем, наверно, стало бы немного легче жить — и любящим их людям, и им самим. Что же касается женщин, так ведь именно женщина — хранительница очага, душа дома. А душа не может, не должна быть мрачной.

— Конечно, не может и не должна, — согласилась я. — После всего нехорошего, что случилось в моей жизни, я научилась иначе смотреть на вещи, стала внимательнее прислушиваться к своему организму, проверять, насколько на мне отразилась та или иная ситуация. Каждый день я начинала теперь с положительного психологического настроения. Делаю это так. Сажусь в кресло, закрываю глаза и начинаю представлять себе какие-то очень приятные моменты жизни. Либо вижу огромный букет сирени, я очень люблю сирень, ее цвет, запах. И вот уже я иду по залитой солнцем улице с

этим букетом, а мне навстречу идут все мои любимые и близкие люди, и каждому я улыбаюсь и говорю, как я их нежно и глубоко люблю. И они мне отвечают такой же любовью. «Все в мире, — говорю я себе, — создано удивительно гармонично и совершенно, я люблю мой прекрасный солнечный мир!» Каждый день, конечно, я начинаю по-разному, каждый день меня беспокоят конкретные ситуации, и я их проигрываю так, чтобы увидеть что-то положительное, почувствовать особое тепло и принять всем сердцем. Даже если вчера мне случилось со мной казаться дурным, а утром смотрю на ситуацию, как бы вывернув ее наизнанку. Ах, говорю я себе, так ведь здорово, что все это произошло вчера. А не послезавтра, ведь чем раньше я что-то узнаю, тем быстрее смогу поправить ход событий. Вся моя судьба в моих руках. Потому и стрессы не должны меня мучить. С ними можно бороться. Стресс ни благо и ни зло. Он просто существует. А все существующее надо рассматривать с положительной точки зрения. Я принимаю ситуацию такой, какая она есть, значит, мне будет проще увидеть, в чем ее польза и в чем ее вред. Конечно, сознательно я себе вреда не причиню. Я умею извлекать пользу даже из, казалось бы, гиблых ситуаций.

Однажды я уехала в экспедицию и по дороге у меня украли чемодан, в котором были какие-то деньги и одежда. Сначала я очень растерялась, но потом подумала и сказала себе: да ведь ничего страшного не случилось. Вещи никакой ценности не представляют. То, что утрачен фотоаппарат, конечно, не очень приятно, но я давно хотела купить другой. Нет денег? Не беда, я еду работать, и мне будут платить зарплату. А пока будут кормить бесплатно, так приятно во всех экспедициях. Так что ничего не случилось. Все вполне нормально.

А моя знакомая, попав в аналогичную историю, попробовала кинуться под поезд. Ей казалось, что с утратой чемодана наступил и конец ее жизни. Так что очень важно уметь правильно видеть мир. Уметь замечать не только дурное, но прекрасное — хорошее. И тут придется сказать, что пессимистами и оптимистами не рождаются. Ими становятся. Одни люди имеют более сильный характер, сильную нервную систему. И когда им наносят болезненный удар, они говорят себе: не останавливаться, вперед, все идет нормально. А дру-

...и слабой нервной системы...
...лучший способ за...
...проверить, кем в...
...приведенные...
...необход...
...стоит напо...
...молнии ми...
...Рисунок...
...В сарае я натолкну...
...6 — мерзкую).
...Солнце наполовин...
...6 — закат).
...Когда я вижу на...
...вступает прекрас...
...Слово «лук» асо...
...6 — горькими...
...Слово «труба»...
...оркестре, 6 —...
...Когда мне сказ...
...несут финики, 6...
...Поздравь, у м...
...они имеют в ви...
...Когда вам...
...футболе, 6 —...
...Подсчитайте...
...и отрицатель...
...Если у вас п...
...смотрите на мир...
...пессимист. Равн...
...что вы обладае...
...смотрите на жи...
...от неудач, но...
...Если вы...
...реть на мир...
...тимисты исп...
...стрессовые с...
...из люб...
...потом...

Глава 3. Защита от стрессов

ние, со слабой нервной системой, сразу впадают в панику. Паника — лучший способ запутать даже легкопоправимую ситуацию.

Можете проверить, кем вы стали в процессе жизни. Для этого вставьте в приведенные ниже предложения пропущенные слова, которые необходимо выбрать из списка.

1. На столе стоит наполовину ... стакан (а — полный, б — пустой).
2. Рисунок молнии мне напоминает об... (а — озарении, б — опасности).
3. В сарае я натолкнулась на... паутину (а — тончайшую, б — мерзкую).
4. Солнце наполовину скрыто горизонтом. Это... (а — восход, б — закат).
5. Когда я вижу на календаре 31 августа, я думаю... (а — наступает прекрасная осень, б — вот и лето кончилось).
6. Слово «лук» ассоциируется у меня с... (а — стрелой амура, б — горькими слезами).
7. Слово «труба» вызывает представление о... (а — духовом оркестре, б — испорченной канализации).
8. Когда мне сказали: хочешь финику, я решила, что... (а — принесут финики, б — получаю отказ).
9. Поздравь, у меня рак, говорит один мужчина другому. Что они имеют в виду? (а — животное, б — болезнь).
10. Когда вам говорят «сильный удар», вы думаете о... (а — футболе, б — увечье).

Подсчитайте общее количество положительных ответов (а) и отрицательных ответов (б).

Если у вас преобладают положительные ответы, то вы смотрите на мир с оптимизмом, если отрицательные, то вы — пессимист. Равное количество ответов а и б говорит о том, что вы обладаете самым счастливым сочетанием качеств и смотрите на жизнь более объективно, не впадая в депрессию от неудач, но и не веря в то, что успех сопутствует всегда.

Если вы неисправимый оптимист, то научитесь смотреть на мир не сквозь розовые очки, потому что иногда оптимисты испытывают, как это ни парадоксально, сильные стрессовые ситуации и, считая, что могут с честью выпутаться из любой из них, так запутывают клубок событий, что потом приходится пользоваться услугами специалиста.

А если вы пессимист — то научитесь более спокойно реагировать на события, видеть в дурном хорошие черты и не унывать из-за малейшей неприятности. Пессимистам хорошо помогает аутотренинг, то есть постоянное самовнушение, медитация.

О ПОЛЬЗЕ МЕДИТАЦИИ

Я сама попробовала научиться правильно медитировать и по своему опыту могу сказать, что мне такие занятия помогли. Они научили меня более разумно относиться к происходящему, видеть явления не односторонне, а в совершенно новом свете.

Чтобы заниматься медитацией, нужно найти тихое место, где никто вас не потревожит. Примите удобную позу и закройте глаза. Постарайтесь избавиться от всех мыслей, достигая так называемой пустоты сознания. Представьте себе, что вы, все ваше тело и ваша душа, окутаны чистейшим ясным светом, в который вы погружаетесь, как в приятную прозрачную воду. Ваш ум больше ничего не тревожит. Вы свободны, вы можете сами формировать свое будущее. Вы ничего не боитесь, ничего не желаете, с вами свершается только доброе, злое вас никогда не достигнет. Если вдруг перед вами выплывет какой-то образ, постарайтесь не дать ему раствориться, всматривайтесь в него внимательно, и вы увидите свое лицо, тело, только на лице вашем написана благожелательность, а тело лишено болезней и изъянов. Скажите себе, что вы хотите быть таким же чистым, как этот образ. Я всегда представляю себя девочкой-подростком, которая страстно мечтает достичь вершин духовного знания. Она смотрит на меня чистыми светлыми глазами, и мне становится очень хорошо и легко. Можете до начала медитации «задать» себе необходимый образ, ситуацию. И даже если вы не будете об этом думать потом, как того требуют занятия медитацией, все равно задание сохранится на подсознательном уровне и во время медитации перед вами всплывет ясная картинка, вглядываясь в которую вы сможете проанализировать создавшуюся ситуацию.

Этот способ решать проблемы путем глубокого погружения часто использует мой знакомый, которому удалось

Глава 3. 31
...образом не только во
...он постоянно представ
...он горячо желал
...десять килограмм
...веса, улучшил к
...Изменилась к
...на все
...происх
...он жи
...неуда
...не
...он
...мяг
...не
...С
...Как же ты,
...С
...Он усмехается,
...что и сам д
...ему б
...нынешний
...желч
...ни
...в
...Сейчас это
...минуту
...не ладят
...сходит
...видит
...самим своим
...А стр
...удиви
...Знае
...серд
...ты люби
...чтоб
...медитации
...С не
...мелочи
...если

таким образом не только восстановить собственное здоровье — он постоянно представлял себя излечившимся от разнообразных недугов, — но и проектировать свою жизнь такой, какой он горячо желал бы ее видеть. В результате, после трех лет постоянных занятий, он бросил курить, похудел почти на десять килограммов, достигнув оптимального при его росте веса, улучшил зрение, наладил работу кишечника и печени. Изменилась к лучшему и его жизнь. Раньше он вечно жаловался на всевозможные неприятности, которые постоянно с ним происходили и сильно травмировали его психику, теперь же он живет ровной спокойной жизнью, практически не знает неудач, разочарований, не воспринимает обычные житейские неурядицы как из ряда вон выходящее событие. И внешне он необычайно похорошел, в лице появилась уверенность, мягкость и доброта, и многие его приятели, которые с ним не виделись давно, удивляются:

— Как же ты, Серега, так изменился? Словно другой человек!

Он усмехается, но в разговорах со мной однажды признался, что и сам думает, что стал другим — таким, каким и положено ему было стать от природы. И мне, честно говоря, нынешний Сергей Иванович нравится гораздо больше, чем тот желчный обидчивый неврастеник, который не мог ужиться ни с одним коллективом и любой совет воспринимал в штыки.

Сейчас это добрый и отзывчивый человек, готовый в любую минуту прийти на помощь. И если у кого-то из моих друзей не ладятся дела, они не без основания говорят, что надо бы сходить к Сергею. Потому что Сергей очень объективно видит происходящие события, он дает умные советы и самым своим видом внушает полнейшее доверие.

— А стрессы? Неужели у тебя не бывает стрессов? — как-то удивилась я.

— Знаешь, больше не бывает. Я люблю этот мир, а как можно сердиться на то, что ты любишь? Или бояться того, что ты любишь? И еще: я верю в Бога. Каждый день я молюсь, чтобы он направил меня по правильному пути. Мои медитации, наверно, больше всего похожи на молитвы.

С некоторых пор и я стала замечать, что житейские мелочи меня не волнуют. Раньше я впадала в депрессию, если кто-то нелестно отзывался обо мне. Могла и сама оби-

Оберегу от всех невзгод...

деть других неосторожным словом. Теперь я знаю, что слово, мысль так же материальны, как и то, что нас окружает. Поэтому я очень осторожно обращаюсь с мыслеформами. И мир отвечает мне добром.

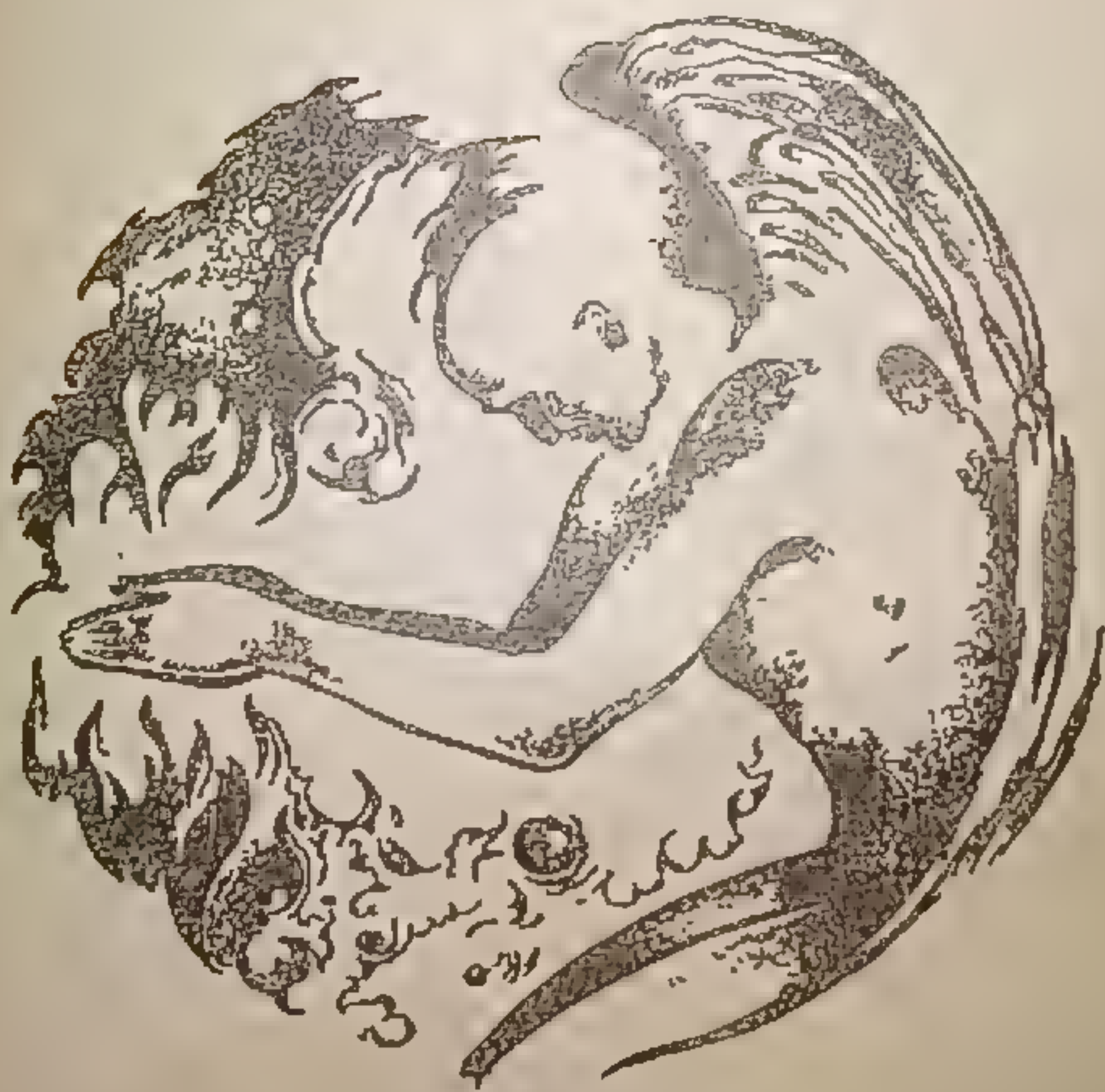
Что же касается Кати, то однажды утром она поднялась чуть свет, сходила в церковь, помолилась и, получив благословение, собралась к себе домой.

— Как я по ним соскучилась, Тасенька, — улыбнулась она, и лицо ее осветилось тем чистым светом, как в далеком детстве, когда она, девятилетняя девочка, получила в подарок предел мечтаний — огромную куклу с закрывающимися глазами, — как я соскучилась!

Казалось, прошли годы с той минуты, как, потерянная и окаменелая, появилась она в моем доме. Теперь передо мной стояла живая прекрасная женщина. Ведь прошло-то чуть больше месяца. И я была счастлива, что хоть чем-то сумела ей помочь.



Глава 4
ЗАЩИТА
ВНУТРИ НАС



Мартовским вечерком, когда внезапно вслед за оттепелью и слякотью ударил мороз, зашла ко мне соседка тетя Женя. И может, виной тому тусклый свет, поскольку у меня вдруг перегорело сразу три лампочки и потому остался лишь один дееспособный рожек в люстре, но мне показалось, что лицо у соседки совершенно изможденное, а кожа приобрела какой-то неестественный сероватый оттенок.

— Что, — спросила я, — погода на вас плохо действует?

— Ой, и не говори, Тасенька, — отозвалась женщина. — Не знаю даже, в чем причина, только с каждым днем чувствую, что силы уходят. Наверное, это старость.

— Что вы, — удивилась я, — какая там старость! Вам едва пятьдесят исполнилось! Моя бабушка в восемьдесят на велосипеде ездила, и такая сильная была, что одна на третий этаж поднимала мешок картошки.

— В восемьдесят? — недоверчиво переспросила соседка. — Что ты! Мне бы до постели добраться, какая уж там картошка! Вот только сегодня была у врачей. Поглядела на меня наша участковая, послушала, анализы проверила. Уверяет, что я практически здорова, а мне бы лежать и не двигаться. Не знаю, как и быть. Если я слягу, как же мои-то деточки справятся? Коля да Антошка еще маленские, Ольга целыми днями на работе, Кирилл из одной командировки в другую... Никак мне нельзя хворать, а тело-то сдает, совсем сдает. Я и врачихе сказала, что не прошу ее чудо сотворить, от возраста, сама знаешь, не лечат, но могла бы какое-нибудь средство прописать, глядишь бы, и полегчало.

— Ох, тетя Женя, со средствами опасно связываться, — покачала я головой. — Много вы, наверно, по дому работаете, вот и устали.

— Да разве ж много? — соседка даже засмеялась. Раньше-то я и правда много трудилась. И в ночную смену работала, и в дневную, и дома обеды-ужины, целый день на ногах, а так не уставала. Вот как меня сократили, как стала я дома сидеть, сразу почувствовала, что начинаю сдавать...

— А что случилось-то?

— Да вроде бы и ничего, только просыпаюсь утром, а глаза открыть не могу. Скажу себе, мол, полежу-ка еще полчаса, да не замечаю, как засну часа на три. Поднимаюсь с постели, а ноги как ватные, голова кружится, и все время мне холодно, словно и крови-то в венах не осталось... Кое-как до вечера дотяну и все пораньше стараюсь лечь. Сплю порой по четырнадцать часов, а отдыха не чувствую. И ничего мне больше делать не хочется, вот сидела бы и сидела. Если бы не мальчишки, наверно, целыми днями бы пребывала в дреме, только эти не дадут. Бабушка то, бабушка это, почитай им, поиграй с ними... Но, Тасенька, не от них я устаю, сама заметила. Прошное воскресенье папа с мамой их на дачу забрали, разве я отдохнула?

Пожаловалась она так мне да и пошла домой.

А я, вероятно, забыла бы и о разговоре, и о соседке, если бы с похожей историей не обратилась ко мне совсем юная девушка, дочка моей сотрудницы, Юля Кораблева. Вернее, совета попросила сама Наташа, которая просто места себе не находила, глядя на угасающего ребенка. За полгода Юля так осунулась, что у нее, всегда пухленькой и смешливой, на лице выступили скулы, а под глазами появились синяки.

— На что и думать, не знаю, — только и вздохнула Наташа. — Мы чуть ли не дюжину докторов обошли, все в один голос говорят: здорова. Даже уж на СПИД кровь сдавали, хотя и неоткуда... Один врач ее поглядел и пробормотал что-то об ослабленном иммунитете. Так я думаю, если бы это в иммунитете дело, она бы постоянно инфекции хватала, правда ведь?

— В целом да, — задумчиво сказала я, и вдруг, едва я произнесла эту фразу, перед глазами всплыли строки какой-то медицинской книги, где рассказывалось о болезни, причины которой пока неясны для врачей. Называется этот недуг, весьма, кстати, распространенный, — синдром хронической усталости, или сокращенно СХУ. До сих пор вра-

чи не могут сказать, что же вызывает это заболевание. Одни считают, что виноват некий вирус, который когда-то был привнесен в организм, надолго там затаился и вдруг вновь возродился к жизни. Часто так пробуждается вирус мононуклеоза или герпеса. Другие уверены, что СХУ вызывает нарушение работы щитовидной железы. Третьи склонны видеть общее ослабление иммунитета, своего рода иммунодефицит. Чаще всего заболевают синдромом хронической усталости женщины, причем возраст не имеет никакого значения — СХУ страдают и пожилые люди, и дети. В отличие от других недугов, СХУ может тянуться от шести месяцев до нескольких лет и приносит больным массу страданий, потому что, кроме симптомов, свойственных простуде (лихорадочное состояние, периодическое воспаление глотки, увеличение лимфоузлов на шее и под мышками, блуждающие боли в мышцах и суставах), СХУ вызывает тяжелый психический фон — человек становится раздражительным, рассеянным, невнимательным, иногда страдает нарушениями памяти, впадает из-за пустяков в депрессию, болезненно реагирует на свет (глаза словно песком засыпало), либо теряет сон, либо, наоборот, может спать сутками, но при всем разнообразии проявлений болезни есть одна характерная особенность: все, кому довелось испытать СХУ, мучаются от катастрофической, ничем не объяснимой, длящейся даже после полноценного отдыха усталости. Чувство такое, что трудно поднять руку или повернуть голову. Трудно встать с постели. Трудно просто пошевелиться. Когда такое состояние появляется из-за нескольких бессонных ночей или тяжелой физической работы, оно проходит сразу же после хорошего отдыха, но тут... Полгода-год ежедневно чувствовать себя так, словно всю ночь разгружал машину с кирпичами?!

Впервые на массовость этого недуга врачи обратили внимание только в начале 80-х. Да и то — на Западе. У нас же многие больные до сих пор подозреваются в мнительности и симуляции. Но это не так. СХУ такая же болезнь, как ангина или корь. И вероятно, правы те, кто считает истинной причиной этого недуга резкое ослабление иммунитета, которое в свою очередь приводит к огромной потере энергии и к полной неспособности ее восстановить.

Об этом я сказала Наташе.

— Иммуни́тет? — задумчиво проговорила она. — Но что могло его так ослабить? Да и вообще, объяснила бы ты популярно, что такое иммуни́тет?

ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ

Если представить, что мы с вами, каждый из нас, особое государство, то наша иммунная система напоминает службу безопасности, которая защищает человека от враждебных ему вирусов, бактерий, грибов, токсинов. С одной стороны, она борется, как пограничник, с внешним врагом, пытающимся пересечь нашу «границу» и внедриться в организм. С другой стороны — сражается на «невидимом» фронте, внутри нас, если вдруг оказывается, что в самом организме произошли изменения. Допустим, больному трансплантировали какой-то необходимый для жизнедеятельности орган, а иммунная система может счесть его счастливым найденным «врагом», в результате она начинает его разрушать. Или, случается, видоизменились клетки, из которых состоит наше тело, тогда иммунная система объявляет войну «нехорошим» клеткам, и если она работает правильно, без сбоев, то такие новообразования исчезают сами собой, если же вдруг иммунная система не способна отличить «врага» от «друга», то развиваются онкологические заболевания. Таким образом здоровая иммунная система стремится уничтожить все, что может вызвать нарушения в работе наших органов и привести наше тело к гибели. Но если она работает недостаточно четко, то развивается рак, мы страдаем инфекционными или грибковыми заболеваниями, получаем тяжелые отравления. Иногда о сбоях иммунитета говорит состояние кожи, так называемые аллергические реакции — высыпания с зудом, угревая сыпь, мокнущая экзема. Иногда реагирует на плохую работу защитных сил дыхательная система, и тогда развивается бронхиальная астма или вазомоторный ринит. Если «враг» пропущен костной и соединительной тканью, то начинается хронический полиартрит, ревматический артрит или ревматическая лихорадка. Часто изменения затрагивают сердечно-сосудистую деятельность — повышается кровяное давление, развивается артериосклероз, невроз сердца, заболсвальные коронарных сосудов, наступают резкая потеря слуха или дискоординация движений. Изменения могут затрагивать же-

...кишечный тракт, и ...
...болезней. Нарушения
... в стрессовых мышцах,
... Когда же иммунитет
... гормональное равновесие
... язвам желудка
... расстройств. И
... приводит к ожирению
... о которых сей
... физического тела. В
... человека в оди
... гриппом, а мож
... сработала иммун
... Наше настро
... реакция на с
... сбой.

Однажды я это
... Случилось
... стояла пре
... и не спав
... были мокры и
... сильно похоло
... я добралась д
... звенели п
... Нетру! Но ника
... оборот, все было
... ветер вызы
... убеждена, что
... убеждению дал
... на свою беду,
... которая, гляну
... пула руками
... Она так убе
... руки мне та
... вызвалась
... ножной ва
... хлопоты

лудочно-кишечный тракт, и тогда человек мучается от язвенных болезней. Нарушения мышечного тонуса приводят к постоянной боли в мышцах, люмбаго, одеревенению мышц и страшным мигреним от незначительного даже напряжения. Когда же иммунная система не может контролировать гормональное равновесие, возникает нарушение баланса тканевых гормонов, а это ведет к стенокардии, инфаркту, гипертонии, язвам желудка и двенадцатиперстной кишки, половым расстройствам. Нарушение баланса половых гормонов приводит к ожирению или ложной беременности. Все изменения, о которых сейчас шла речь, называются психосоматическими, потому что зависят не только от состояния нашего физического тела, но и от нашей психики, от работы энергетического тела. Ведь все, наверно, замечали, что один и тот же человек в одних и тех же ситуациях может заразиться гриппом, а может и не заболеть. Все зависит от того, как сработала иммунная защита и... психологическое заграждение. Наш настрой совсем немаловажен! Иногда наша негативная реакция на ситуацию заставляет защитную систему давать сбой.

Однажды я это очень хорошо поняла на простейшем примере. Случилось мне оказаться ранней весной в горах. Погода стояла премерзкая, снег уже стаял, но под ногами хлюпало, и не спасли даже мощные ботинки: к вечеру ноги были мокры и пальцев я почти не чувствовала, к тому же сильно похолодало, ударил резкий ветер, и когда через час я добралась до домика, где мы жили, то ресницы буквально звенели при помаргивании: так они заledenели на ветру! Но никакого дискомфорта сперва я не ощущала, наоборот, все было внове, странно интересно, и даже этот холод, ветер вызывали положительные эмоции. Я была твердо убеждена, что мне хорошо. И если бы я оставалась в этом убеждении дальше, — думаю, ничего бы не случилось. Но на свою беду, в дверях я столкнулась с приезжей девушкой, которая, глянув на мое покрасневшее от мороза лицо, всплеснула руками и возопила: мол, теперь-то начнется грипп. Она так убеждала меня сразу начать лечиться, всунула в руки мне таблетки ремантадина, аспирина, нафтизина, сама вызвалась вскипятить горячий чай и приготовить все для горячей ванны... Словом, я расслабилась, передоверилась хлопоты этому милому заботливому человеку... и к утру

градусник показал 39,9! Когда я пожаловалась своему приятелю на неожиданную простуду, он меня сильно отругал.

— Сама виновата, — сказал он, — твоя лень тебе здорovia стоила.

— Как же так? — изумилась я. — Лень-то здесь причем?

— При том, — ответил приятель. — Зачем растеклась в бездействии? Знаешь, что ты сделала? Ты своему иммунитету сказала: все спокойно, отдыхай, дорогой, сейчас о нас с тобою соседка позаботится. А твоя бедная иммунная система только что мобилизовала все силы, чтобы спасти тебя от переохлаждения. И тут ей вдруг говорят: ша, отбой. А ты ко всему прочему начинаешь думать: ах, бедная я, бедная, так продрогла, теперь-то простуды не миновать. Конечно, не миновать! Ты сама себе это приказала, сама впечатала в собственное подсознание. Оно и запомнило: не миновать, иммунитет долой. И на короткое время, пока организм сам не включил оборону, ты позволила внешним воздействиям войти внутрь, что, как и следовало ожидать, разладило все системы. Теперь у тебя болит горло, голова, капает из носа и держится температура. Иначе и быть не могло! Хорошо, хоть температура поднялась!

— Это еще почему? — возмутилась я, поскольку мне казалось, что как раз от температуры-то я больше всего и страдаю.

— Значит, все-таки защита работает. Ведь твоя иммунная система не полная идиотка, она твой приказ отменяла. Теперь внутри тебя идет настоящая война.

ТЕАТР БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

И действительно, против попыток бактерий и вирусов проникнуть в наш организм выступает огромная и хорошо оснащенная армия. Первыми кидаются на врага лейкоциты, или белые кровяные тельца. Их в каждом кубическом миллилитре крови содержится около 7000! Одни лейкоциты зарождаются в костном мозге, называются они гранулоциты. Другие — в лимфатической ткани, им дали имя лимфоциты. Собственно говоря, кровь служит для лейкоцитов не домом родным, а рекой, которая выносит их от места образования в район боевых действий. Защитные функции

лейкоцитов поддерживает так называемая ретикуло-эндотелиальная система — особая группа клеток, расположенная в органах, через которые осуществляется контакт с внешним миром: легкие, печень, миндалины, селезенка, лимфоузлы. Когда в наш организм попадает инородное вещество, бактерия, или повреждается ткань, на помощь тут же бросается армия лейкоцитов. Достигнув цели, лейкоциты обволакивают своей клеточной мембраной бактерии или продукты отходов и тут же их пересваривают. Лейкоциты — это своего рода камикадзе, поскольку они идут на смерть, чтобы оградить нас от неприятностей. Дело в том, что, «скушав» врага, лейкоциты не могут его усвоить, они умирают. В ткани, где это произошло, образуется маленькая каверна, тела лейкоцитов и мертвых бактерий разлагаются, и образуется желтоватая жидкость — гной — которая будет выделяться до тех пор, пока инфекция не будет полностью пресодолена. Эта способность нашего организма бороться с чужеродными микроорганизмами — или бактериями, или токсинами — называется фагоцитозом и относится к врожденному неспецифическому иммунитету. Кроме лейкоцитов наше тело располагает еще одним важным оружием в борьбе за чистоту — наш организм способен вырабатывать защитное вещество, гликопротеид интерферон. Интерферон производится нашими клетками тогда, когда начинаются процессы, способные вызвать изменение генетического материала. А это происходит, если в наш организм попадают вирусы, выключающие нормальный обмен веществ, бактериальные эндотоксины, риккетсии, микоплазмы, простейшие, грибки и такие синтетические соединения, как полииозин или пропандиамины, которые во время транскрипции искажают последовательность РНК. Интерферон, образованный в инфицированных клетках, откладывается на поверхности соседних и заставляет их производить антивирусные протеины, которые не дадут врагу проникнуть внутрь клетки.

Но намного важнее для человека не врожденный иммунитет, а приобретенный, или специфический. Благодаря ему мы с вами до сих пор благополучно здравствуем. Орудие специфического иммунитета — особые лимфоциты, которые обладают способностью распознавать антигены и образовывать для борьбы с ними антитела. К антигенам относятся все чужеродные вещества: бактерии, вирусы, грибки, дегене-

рировавшие клетки собственного организма, яды, цветочная пыльца, чужеродные белки, полисахариды, липопротеины. Если антигены попадают в нашу кровь и сплавляются с ней в лимфатические узлы, то тут-то и начинается иммунная реакция. Лимфоциты вычисляют даже замаскированного противника и начинают производство антител. То есть идет процесс массовой мобилизации. Что очень интересно, лимфоциты хранят в своей памяти портрет «врага» и способны организовать быструю защиту, когда он повторно переступает границу. Вот почему мы не заболеваем какими-то инфекциями, которыми переболели в детстве. У нас хороший иммунитет, говорим мы. А это значит, что наша служба безопасности работает безотказно и буквально в считанные секунды создала фоторобот преступника, нашла его в своей памяти, обезвредила... и мы не заболели.

Но если произошел сбой, если фоторобот создан неправильно... Тогда может создаться парадоксальная ситуация: лимфоциты начнут создавать антитела для борьбы с собственными тканями. Такие заболевания называются аутоиммунными, например, ревматическая лихорадка, острый гломерулонефрит, при которых вместе с бактериальной инфекцией происходит иммунизация против тканей сердца, суставов, почек. У некоторых людей потеря бдительности иммунной системой приводит к различного рода аллергиям — крапивнице, сенной лихорадке, астме, анафилактическому шоку.

Нарушение работы иммунной системы вызывают различные факторы — стрессы, гормональная перестройка, дурная экология. Образование антител становится очень незначительным, и возбудители инфекционных болезней беспрепятственно попадают в организм. Причиной такого страшного заболевания, как рак, считают как раз обусловленное возрастом и воздействием стресса понижение сопротивляемости. Проводились исследования, в ходе которых ученые установили, что онкологические заболевания напрямую связаны с тем, как мы воспринимаем мир. Люди с повышенной раздражительностью, живущие с ощущением тоски и безысходности, ведущие нездоровый образ жизни и обладающие вредными привычками, — открывают дорогу раку. Их иммунная система неспособна противостоять болезни, тогда-то и начинается бесконтрольное размножение клеток с на-

... ДНК, образуются...
... и меликаментозное ил...
... результат. Почему...
... так запрограммиро...
... она неспособна отл...
... клетки от повре...

КАК ПОМ

Чтобы улучшить де...

... справиться с дегене...

... организма, вирусам...

... к физическому упражнени...

... ежедневно интерфер...

... проникают в клет...

... профилактическое...

... жителя при острых...

... Сядьте поудобнее...

... такое состояние...

... волчок с пер...

... шар или л...

... центрировать...

... вы получите...

... зальной «космич...

... зию сознания. Э...

... упражнения...

... магнитофон...

... ступления след...

... «С этого мо...

... чизма будет от...

... станций выраб...

... количества интер...

... е удастся на...

... вать их выра...

... проектам.

Мои лим...

... никовения...

... сле возник...

... большом ко...

... лимфоцита...

... бые чув...

рушенной ДНК, образуются опухоли, которые дают метастазы... И медикаментозное или хирургическое лечение не приносит результата. Почему? Мы сами на подсознательном уровне так запрограммировали свою иммунную систему, что теперь она неспособна отличить черного от белого — то есть здоровые клетки от поврежденных.

КАК ПОМОЧЬ ИММУНИТЕТУ

Чтобы улучшить действие защитной системы и помочь ей справиться с дегенерировавшими клетками собственного организма, вирусами или бактериями, можно научиться несложному упражнению. Оно способствует усиленному выделению интерферона тогда, когда чужеродные вещества проникают в клетки. Но не стоит забывать, что это чисто профилактическое упражнение, оно может не оказать воздействия при острых инфекционных болезнях или раке.

Сядьте поудобнее, осторожно введите себя в самогипнотическое состояние. Для этого можно использовать крутящийся волчок с перемежающимися яркими полосами, светящийся шар или любую другую вещь, на которой можно сконцентрировать внимание. Как и в медитативном состоянии, вы получите больший эффект при использовании специальной «космической» музыки, способствующей расширению сознания. Эта музыка помогает достичь необходимого для упражнения психического настроя. Заранее запишите на магнитофон после пятнадцатиминутного музыкального вступления следующий текст:

«С этого момента и навсегда каждая клетка моего организма будет отвечать на проникновение чужеродных субстанций выработкой достаточного для их уничтожения количества интерферона. Никогда впредь чужеродным генам не удастся нарушить обмен веществ в клетках или заставить их вырабатывать белковые вещества по собственным проектам.

Мои лимфоциты будут быстро размножаться после проникновения чужеродных веществ в мой организм или после возникновения своих переродившихся клеток. Они в большом количестве будут образовывать антитела и станут лимфоцитами-убийцами, безжалостно уничтожающими любые чужеродные тела.

Уже никогда раковым клеткам не удастся инфицировать здоровые клетки и никогда вирусам не удастся использовать производственные возможности клеток для своего воспроизводства. Бактерии, грибки и ядовитые вещества всех видов также без остатка будут уничтожаться сразу же после их подавления.

Каждое из этих слов неизгладимо запечатлевается в моем подсознании, которое будет действовать в этом направлении, пока я жив.

Сейчас я сосчитаю до трех. Тогда мои руки опять станут свободными, легкими и подвижными. Затем я открою глаза и почувствую себя совершенно свежим и здоровым. 1—2—3: глаза открыты. Мои руки и ноги опять свободны и подвижны. Я полон сил и энергии. Я чувствую себя очень хорошо. Я чувствую себя совершенно свежим и здоровым.

Это длинный текст, потому лучше его записать на магнитофон, но если вам проще воспроизводить текст про себя — поступайте так, как вам больше нравится. При записи на магнитофон постарайтесь записать голос человека, внушающего вам доверие, можно попросить об этом своих родителей, если вам этого хочется. Если будете записывать свой голос, старайтесь произносить слова медленно, без интонации, четко и спокойно. Все, наверно, присутствовали хоть раз в жизни на выступлении гипнотизера или какого-нибудь целителя. Вспомните, как отчетливо звучит каждое слово, когда его произносит специалист. Постарайтесь, чтобы ваш текст звучал столь же убедительно. Повторять это самовнушение нужно в течение двух недель утром и вечером. В случае, если вы больны, повторять его нужно до той поры, пока здоровье не наладится. И ни в коем случае не забывайте о назначенном вам лечении.

СБОИ В РАБОТЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Сбои в иммунной системе вызывают и аллергические заболевания. При бронхиальной астме речь обычно идет о повышенной реакции защитной системы на любое вторжение в организм чужеродных веществ, причем реакция эта могла передаваться по наследству, и если кто-то в семье страдал этим заболеванием, то вероятность рождения ребенка с аналогичными реакциями резко возрастает. При астме им-

имунная система производит огромное количество антител, а из-за этого в бронхах происходит усиленное отделение слизи. Провоцировать такую реакцию может какая-то локальная инфекция, помет пылевых клещей, чужеродные протеины. Этот процесс сопровождается защитными сокращениями мускулатуры бронхов, человек ощущает недостаток воздуха, удушье и испытывает страх смерти. А в дальнейшем этот страх и вызывает приступы астмы! Причем достать точно попасть в ситуацию, аналогичную той, в которой такие приступы происходили, — человек начинает задыхаться. Иногда приступы усугубляются и отношением окружающих, собственными эмоциями (мать возмущается ревом своего чада, жена возмущается несерьезным отношением мужа к ее болезни и т. д.). Больные в себе замыкаются, боятся показать близким, что они боятся своего страха. Получается порочный круг. И чтобы помочь своей иммунной системе принимать правильные решения, прежде всего надо избавиться от подсознательного страха. Достичь этого можно медитативными упражнениями, когда вы представляете себя здоровыми, с чистыми бронхами и лучезарной улыбкой на губах.

При неспецифических реакциях на чужеродный белок могут начинаться необъяснимые боли в суставах. Ревматический артрит возникает не только из-за перенесенных инфекций, но и как результат на эмоционально обусловленные сбои регуляции, когда в крови на длительное время сохраняется белок, иначе ревматический фактор, который провоцирует реакцию защитных протеинов. Полиартрит, который считают обычно болезнью стариков, наблюдается даже у маленьких девочек от 3 до 5 лет! Правда, потом он возвращается уже в пожилом возрасте. И чаще всего настигает людей, двигательная система которых подвергалась в юности большим нагрузкам. Движения при артрите болезненны, боль возникает даже после длительного покоя и отступает лишь во время движения, но беда в том, что движение возможно при этой болезни только с большим усилием.

Сбои в работе иммунной системы приводят и к различным нарушениям сердечной деятельности и кровообращения. Все мы знаем о гипертонии, но мало задумываемся, какую угрозу несет эта болезнь. Часто не воспринимаем повышение кровяного давления всерьез: ничего страшного,

просто погода дурно действует. Но гипертония — коварная болезнь, и на ее фоне развивается артериосклероз, который может привести к гангрене конечностей, или апopleксия, вызывающая полный распад духовных способностей. Гипертониками обычно становятся люди, чья нервная система постоянно находится в состоянии постоянного перевозбуждения: они не умеют выплескивать эмоции. Как правило, это добрые и привлекательные натуры, готовые прийти на помощь другим, пожертвовать собственным благополучием. Они уважают авторитеты, избегают ссор, боятся критики и, подавляя постоянно собственные желания, стараются вообще избегать любых конфликтных ситуаций. И единственная возможность избавиться от повышенного давления — изменить личностные характеристики. Врачи рекомендуют снизить потребление холестеринасодержащих продуктов питания, но — как показали эксперименты — выполнение такой рекомендации не намного улучшает состояние человека! Все дело в психическом настрое! Перестанете бояться себя и жизни, научитесь управлять собственным иммунитетом — тогда и выберетесь из болезней. Ведь не только заболевания сердца и сосудов зависят от состояния нашей психики. Такой неприятный недуг, как нарушения мышечного тонуса, возникает от привитой нам с детства системы восприятия мира и себя в этом мире, возникает в результате постоянных запретов на проявление собственных чувств. Кто не страдал, будучи ребенком, от окриков родителей: не бегай так быстро, не кричи так громко, не плачь по пустякам, держи себя в руках. И взрослые люди не могут расслабиться, они «держат себя в руках» так крепко, что это отражается на функциях мускулатуры, которой иммунная система не даст отдохнуть. Так у страдальцев появляются судороги, подергивания мышц, одеревенение шеи, неспособность разогнуть руку или ногу, то есть систему заклинивает. И помочь защитным силам осознать свою ошибку можно одним лишь способом: снять блокировку. Иногда это очень трудно.

Как-то в американскую больницу попал молодой человек, шея которого была как бы свернута набок, пошевелить ею он не мог. Стоило больших трудов докопаться, в чем причина. А причина-то была простой, она таилась в запасах памяти этого человека. Когда-то в детстве отец по-

...кричал из своего рта...
...во время прогулки...
...нареканий, тол...
...он приучил с...
...раз готов был...
...Постепенно...
...беспре...
...И вся...
...реагиро...
...шею...
...гипертонический кризис...
...не потреб...
...научите...
...клеточки, то...

Но неужели, скаж...
...Имеет, пот...
...вызывает...
...Иногда это...
...симптомы это...
...психосоматиче...
...характера...
...бы я, ...
...нарушен...
...деятельности...
...антибиотиками...

— Знаешь, ...
...специальную ...
...уровень энергии...
...схему, разб...
...Теперь ка...
...вечер, и ...
...цифры показ...
...в определенн...
...равные ...
...прилив жизни...
...как она ...
...ни...

стоянно кричал на своего ребенка, он запрещал ему вертеть головой во время прогулки на улице, наказывал за мельчайшие провинности, и малыш тогда понял, что можно избежать нареканий, только если он будет всегда сидеть прямо, смотреть отцу в глаза. И чудовищными усилиями воли он приучил себя к этому типу поведения, хотя всякий раз готов был скорчиться от страха и вжать шею в плечи. Постепенно, по мере взросления, ситуаций, которые требовали беспрекословного повиновения, становилось все больше. И всякий раз, вспоминая уроки отца, молодой человек реагировал на все напряжением мышц шеи. От перенапряжения происходил полный сбой в работе организма, и... шею заклинивало. Этому несчастному помог обыкновенный гипноз. Никакого медикаментозного лечения даже не потребовалось!

И если вы научитесь расслаблять собственное тело до последней клеточки, то такие опасности вам, конечно, не грозят...

Но неужели, скажете вы, все это имеет отношение к иммунитету? Имеет, потому что любой сбой в работе иммунной системы вызывает определенное психосоматическое расстройство. Иногда это скарлатина, а иногда — СХУ. Вспомните-ка симптомы этого заболевания. Там присутствует целый букет психосоматических расстройств — от проявлений простудного характера до депрессии и бессонницы. Так что, подытожила бы я, синдром хронической усталости — комплексное нарушение в работе иммунной системы, нарушение деятельности сразу нескольких функций. И победить ее антибиотиками невозможно.

— Знаешь, — сказала я Наташе, — попробуй-ка завести специальную тетрадь, где будешь определять ежедневно уровень энергии своей дочки. Для этого начерти своеобразную схему, разбив лист на семь граф. Каждая графа — один день. Теперь каждую графу раздели на три части: утро, полдень, вечер, и запиши вниз, столбиком, цифры от 0 до 10. Цифры показывают уровень энергии, которой ты обладаешь в определенный момент. 0 — это полное отсутствие энергии, 3 — равные уровни усталости и энергии, а 10 — полный прилив жизненных сил. Три раза в день ты будешь отмечать, как она себя чувствует, а когда кончится неделя, соединишь все цифры между собой и попробуешь понять, каково

Оберегу от всех невзгод...

же ее истинное состояние, когда ей бывает лучше, когда хуже, почему это происходит... Потом создашь программу коррекции ошибок и потихоньку станешь устранять все, что мешает ее хорошему самочувствию.

КАК УСТРАНИТЬ ОШИБКИ

Но вернемся к нашей иммунной системе. Как же можно ей помочь, как можно устранить ошибки, если она уже их записала в правильные ответы? Наверно, прежде всего наладить правильное питание. Сколько проблем возникает у людей только потому, что они потребляют неподходящие пищевые белки! Обычно мы не делим содержащие белки продукты на хорошие и плохие, а между тем есть огромная разница, что мы тащим в рот — кусок обезжиренной говядины или такой аппетитный на вид бекон. Белок, полученный из говядины, пойдет на пользу нашей иммунной системе, а бекон надолго вышибет ее из колеи. Избыток белковой пищи дурно сказывается на состоянии человека, но и недостаток белков ничем не лучше. Даже, вероятно, хуже. Ежедневно мы должны получать по 0,5 г белка на каждый фунт нашего безжирного веса (примерно 1 г на 1 кг). Рассчитать, какое количество обезжиренного белка вам необходимо ежедневно, можно по такой схеме:

Пол	Конституция	Безжирный вес (в % от массы тела)
Женщины	Стройная	75—80
	Умеренно полная	65
Мужчины	Тучная	55—60
	Стройный	80—85
	Умеренно полный	70
	Тучный	60—65

При вычислении необходимого количества обезжиренного белка для вашего питания вам придется воспользоваться таблицей калорий.

Из пищи мы получаем и необходимые жирные кислоты, из которых в организме образуются «плохие» и «хорошие» простагландины. Идеальное состояние, когда между этими двумя типами простагландинов достигнуто полное равновесие. Поэтому очень важно так построить свое пита-

...иммунная система...
...Очень полезно...
...и рыбий жир в...
...эссенциальные...
...E (200 ME) 1—3 раз...
...сможет стать причиной...
...что будьте с ним по...
...содержит активные и...
...и для ее регуляции...
...бета-каротин, кот...
...иногда вызыва...
...потребление бета...
...его надо до то...
...уровень вит...
...Витамины группы В...
...эту систему стимули...
...после операции...
...Дело в том, ч...
...способность организма...
...дефекциями. Вам не...
...комплекса витаминов...
...в работе и...
...витаминов...
...назначит врач.

Огромно значе...
...недостаток заде...
...патологич...
...в области внед...
...скорость выработ...
...вообще теряется...
...генеродные факто...
...человеку требует...
...жалкое количест...
...нов. Но даже ес...
...день, заметно у...
...нее что витами...
...выводится из...
...Прием ви...
...во всех возра...
...пожилых лю...
...400 ME суки

Ее, чтобы иммунная система получала в достатке все, что ей необходимо. Очень полезно добавлять ежедневно линолевую кислоту и рыбий жир в пропорции 1:4, либо принимать масло энотеры (500 мг), рыбий жир (1000 мг) и витамин Е (200 МЕ) 1—3 раза в день. При диабете рыбий жир может стать причиной колебания в крови уровня сахара, так что будьте с ним поосторожнее.

Снижает активность иммунной системы дефицит витамина А, и для ее регуляции очень полезно принимать провитамин бета-каротин, который намного безопаснее самого витамина А, иногда вызывающего токсическое действие. Ежедневное потребление бета-каротина от 15 000 до 25 000 МЕ. Применять его надо до той поры, пока в организме не будет нормальный уровень витамина А.

Витамины группы В (B_1 , B_2 , B_6 , B_{12}) оказывают на иммунную систему стимулирующее воздействие, их обычно назначают после операции или травмы, в период физического стресса. Дело в том, что витамины группы В отвечают за способность организма вырабатывать антитела для борьбы с инфекциями. Вам не помешает ежедневный прием 100 мг комплекса витаминов группы В. Но если у вас серьезные нарушения в работе иммунной системы, лучше употреблять инъекции витаминов группы В. И в той дозировке, которую вам назначит врач.

Огромно значение для нашей защиты и витамина С. Его недостаток задерживает реакцию защитных средств на сигнал о патологическом состоянии, поэтому они опаздывают в области внедрения вирусов и бактерий, снижается и скорость выработки антител для борьбы с инфекцией или вообще теряется способность разрушать внедрившиеся чужеродные факторы. Специалисты считают, что взрослому человеку требуется ежедневно от 4 до 8 г витамина С, а не то жалкое количество, которое мы принимаем в виде витаминов. Но даже если вы будете употреблять 1 г витамина С в день, заметно улучшится состояние вашего здоровья, тем более что витамин С практически безопасен и очень легко выводится из организма.

Прием витамина Е улучшает работу иммунной системы во всех возрастных группах. Особенно он необходим для пожилых людей. Взрослому требуется ежедневно от 200 до 400 МЕ сукцината d-альфа-токоферола (в такой форме ре-

Безжирный вес
% от массы тела)

75—80

65

55—60

80—85

70

60—65

а обезжирен-
пользоваться

онные кисло-
е» и «хоро-
гда между
то полное
вое пита-

комендуется применять этот витамин). Но не забывайте, что нередко он вызывает понижение кровяного давления, и людям, страдающим от гипотонии, надо сначала посоветоваться со своим врачом.

Огромное значение для работы иммунной системы имеет микроэлемент селен. Он заведует выработкой антител для борьбы с инфекцией, увеличивает скорость передачи информации, кроме того, селен вырабатывает глутатионпероксидазу — натуральный антиоксидант, который предохраняет ткани от загрязнения продуктами распада и очищает организм от свободных радикалов. Ежедневно необходимо 100—200 мкг препарата селена. И тут очень важно не переборщить: селен достаточно опасен в больших количествах, тогда он способен не помочь, а навредить. Высокие дозы селена нарушают работу иммунной системы.

Кто не знает, что нехватка железа в организме ведет к малокровию? Ешь яблоки, говорили мне в детстве и представляли это проделывать под наблюдением: яблоки я ненавидела. Росла я девочкой бледной, худенькой, но малокровием не страдала. Не знаю, может, это яблоки-то и помогли. Железо содержится и в других продуктах питания, но если у вас дефицит этого микроэлемента, лучше принимайте по 20 мг глицината железа 2 раза в день либо такую комбинацию: 90 мг сульфата железа и 500 мг витамина С трижды в день.

Существует еще так называемый дефицит цинка, особенно часто это происходит в зрелом возрасте. Но даже если с цинком у вас все в порядке, дополнительный прием этого препарата вам не повредит. Принимайте цинк в виде комплексного соединения — пиколинат, или аспартат цинка по 20 мг ежедневно. Запомните, что прием несвязанного цинка (то есть цинка в ионной форме) может привести к нехватке других необходимых для жизнедеятельности микроэлементов, потому что ионизированный цинк конкурирует с ними при всасывании в кишечник.

Ухудшает состояние иммунной системы питание с высоким содержанием рафинированного сахара. По медицинским исследованиям, способность лимфоцитов вырабатывать антитела резко падает уже после употребления 18 г рафинированного сахара. А ведь такое количество сахара содержится в половине банки любого освежающего напитка!

Глава 1
...можно пачками есть витамин...
...во всякие витаминные...
...кой системы, если вы ни...
...время очистительных...
...и не даете ему необ...

КАК ПРАВИЛЬНО
...еще лучше всего упо...
...заст не прошедшие за...
...содержаться немало...
...растения и животн...
...хорошо с экос...
...отказаться, что...
...от всевозможн...
...от рыбных и мя...
...соусов, маргар...
...использовати...
...только теряются во...
...опасные для здоров...
...однажды поставил...
...обычной пищей...
...вещи то, что...
...долгое время...
...Да-да, нашим хвост...
...фактически две недели...
...от опухолей! А...
...пором жарили мяс...
...этим ядовитым...
...Какие мы глупые...
...использовавший...
...людей с предраспо...
...Нет хуже заболева...
...жира к этому...
...значит, впереди...
...ие вен, холецист...
...оливковое масл...
...которые сорт...
...некоторые сре...
...Кле...
...впо...

И можно пачками есть витамины, завалить ими все свое жилище, но никакие витамины не помогут наладить работу иммунной системы, если вы питаетесь неправильно, не проводите вовремя очистительных процедур, не закаливаете свой организм и не даете ему необходимую нагрузку.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

В пищу лучше всего употреблять натуральные продукты, то есть не прошедшие заводскую обработку, хотя и в них может содержаться немало неприятных примесей, ведь выращивают растения и животных, которых мы едим, на земле, где не сильно хорошо с экологией! Но я знаю точно, от чего необходимо отказаться, чтобы не кончить дни на больничной койке: от всевозможных колбас, копченой грудинки и корейки, от рыбных и мясных консервов, даже от овощных консервов, соусов, маргарина... И готовить дома тоже лучше не стараясь использовать много жира, потому что при жарке не только теряются все полезные вещества, но и возникают опасные для здоровья канцерогенные соединения. Ученые однажды поставили такой опыт: одних крыс они кормили обычной пищей, а контрольной группе давали в качестве пищи то, что осталось на сковороде после того, как на ней долгое время жарили рыбу. И крысы заболели раком. Да-да, нашим хвостатым «добровольцам» потребовалось буквально две недели канцерогенного рациона, чтобы умереть от опухолей! А ведь как часто мы экономим жир, в котором жарили мясо, и готовим на нем картофель! Поливаем этим ядовитым месивом пищу! Так вкуснее, говорим... Какие мы глупые... Даже вполне достойный уважения жир, не использовавшийся для жарки, тоже вреден, особенно для людей с предрасположенностью к раку молочной железы. Нет хуже заболевания, чем ожирение, а изрядное потребление жира к этому-то и приводит. Появилось ожирение — значит, впереди вас ждут гипертония, варикозное расширение вен, холецистит, диабет, суставные заболевания... А вот оливковое масло и рыбий жир — ешьте на здоровье. Да и некоторые сорта жирных рыб рекомендуют как противоопухолевое средство.

Кроме жиров, очень осторожно нужно использовать и вполне привычные продукты: сахар, макароны, белый хлеб,

всевозможные кондитерские изделия. Если вы очень любите пить сладкий чай, почему бы вам вместо сахара не использовать мед? Века тому назад, когда славяне не знали сахарной свеклы, они пили замечательные сладкие напитки, которые готовили именно на меде. И если нет у вас аллергии на этот великолепный целебный продукт, так пейте чай с медом. Вкусно и полезно! А вместо белого хлеба и макаронных изделий употребляйте лучше хлеб из цельных зерен, типа хлеба «Здоровье», и такие крупы, как овсянка, рис, гречиха. Старайтесь использовать меньше соли, потому что в продуктах уже содержатся естественные минеральные соли. А если вам пища кажется безвкусной, так лучше берите йодированную соль.

С годами наш организм начинает требовать другого питания, — если вы к нему прислушаетесь, то поймете, что ему хочется не мяса, а рыбы и овощей. Дело в том, что пожилые люди подвержены атеросклерозу, а мясо способствует развитию этого заболевания: в нем содержатся азотистые экстрактивные вещества (креатин, мочевина, пуриновые вещества). Если совсем от мяса отказаться не можете, так не варите хотя бы костных бульонов: во время варки в бульон попадает множество токсичных веществ, коллаген соединительной ткани превращается в желатин и дает непосильную нагрузку на почки, откладывается в суставах.

Так вы поможете своему организму противостоять болезням. Все вы знаете о пользе овощей и фруктов. Так вместо мясных консервов купите лучше свежей капусты, сделайте себе салат, попробуйте такое замечательное растение, как шпинат. Все это можно купить в ближайшем овощном магазине! Но постарайтесь не покупать продукты у метро. На рынках и в магазинах вся продукция проходит обязательную проверку, вот почему вы можете быть уверены, что вам не продадут нитратную капусту или пестицидный картофель. Но запомните: лучше всего любой продукт сначала понюхать. Когда я решила правильно питаться, судьба столкнула меня с директором маленького вегетарианского кафе.

— Я покупаю продукты по запаху, — сказала мне эта опытная женщина. — Не смотрю на красивые упаковки, потому что почти всегда в красивой упаковке лежит не совсем то, чего хочет мой организм. Подхожу я к продавцу и про-

...мне товар. Пос...
...правится ли ему буду...
...хороший, тольк...
...Я усвоила это нехит...
...Достаточно по...
...приятен, значит, о...
...мне он не нравитс...

Особенно я слежу...
...в те сезоны, ко...
...Все блюда...
...сельдерей, п...
...Петрушка чрез...
...много в ней и...
...в профилактич...
...почек, цисти...
...ложку зел...
...и пр...
...два раза в д...
...Оче...
...при ож...
...еще рим...
...для успокоен...
...салата: на 20...
...спать всю...

Но не тольк...
...рацион. С...
...А сколько...
...Особен...
...на наших оγο...
...пужно обяза...
...вблизи от до...
...Однажды мо...
...замечательно...
...сего салат...
...кипрей, кот...
...содержал м...
...по незнани...
...Врачам уд...
...до знает...
...собирать...

Я покажу вам, как это сделать. Если вы очень любите сладкое, то вместо сахара не берите мед. И если нет у вас меда, то вместо белого хлеба берите хлеб из цельнозерновой муки. А вместо белого хлеба берите хлеб из цельнозерновой муки. А вместо белого хлеба берите хлеб из цельнозерновой муки. А вместо белого хлеба берите хлеб из цельнозерновой муки.

Я усвоила это нехитрое правило. И жить сразу стало так легко! Достаточно почувствовать запах. Если мне этот запах приятен, значит, от продукта я получу только пользу. Если мне он не нравится, лучше оставить этот продукт в магазине.

Особенно я слежу за своим питанием зимой и весной, то есть в те сезоны, когда организм наш ослаблен и устал от холода. Все блюда я обильно снабжаю зеленью. Петрушка, укроп, сельдерей, кинза, салат, зеленый лук — все идет в дело. Петрушка чрезвычайно богата калием, кальцием, натрием, много в ней и витаминов. Это растение используется и в профилактических и лечебных целях. При заболевании почек, циститах из нее готовят настои. Заливают столовую ложку зелени стаканом кипятка, настаивают час, процеживают и принимают потом по половине столовой ложки два раза в день. А укроп хорошо регулирует работу кишечника. Очень я уважаю и салаты. Это незаменимое средство при ожирении. Хорош он и при бессоннице. Недаром еще римский врач Клавдий Гален рекомендовал его для успокоения нервной системы. Приготовьте настой из салата: на 20 г салата стакан кипятка — и будете спокойно спать всю ночь.

Но не только огородные растения полезно включать в наш рацион. Сколько существует вкусных дикорастущих трав! А сколько в них содержится необходимых нам витаминов! Особенно хорошо использовать эти растения, когда на наших огородах еще не созрели первые овощи. Только нужно обязательно помнить, что нельзя срывать травы вблизи от дорог или прямо посреди населенного пункта. Однажды моя кузина пришла домой с целым букетом замечательно красивого растения — кипрея. Изготовила из него салат. А наутро оказалась в больнице. Почему? Да, кипрей, которым она захотела разнообразить свой стол, содержал множество токсичных веществ: сорвала она его по незнанию прямо у платформы, где ожидала электричку. Врачам удалось девушку откачать, только теперь она твердо знает: всю зелень, предназначенную для еды, можно собирать лишь в километре от путей сообщения или ферм.

Оберегу от всех невзгод...

Никакое растение теперь ее не соблазнит, если рядом по дороге пылит автобус!

Но благодаря кузине я узнала множество рецептов, как приготовить вкусную бесплатную еду.

ДИКОРАСТУЩИЕ ТРАВЫ

Кипрей, или иван-чай

Растет в сухих светлых местах, по опушкам лесов, на гарях, на вырубках.

Хорошо помогает при головной боли и бессоннице, стимулирует кроветворение, повышает иммунитет. Используется при анемии, малокровии, как регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта и средство дополнительной терапии при лечении злокачественных опухолей.

Щи зеленые из кипрея (иван-чая).

Взять по 100 г свежей зелени иван-чая, крапивы и листьев щавеля, 200 г картофеля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, пол-яйца, 20 г сметаны, соль, специи.

Зелень опустить в кипяток на пару минут, откинуть на сито, шинковать и протушить с жиром. Морковь и лук пассеровать. Отварить на воде или бульоне картофель, добавить приготовленную зелень. В конце варки посолить и положить специи. При подаче на стол заправить сметаной и яйцом.

Каша из корней иван-чая

Взять один стакан корневищ иван-чая, 2—3 моркови, полстакана изюма.

На дно кастрюли уложить морковь, натертую на крупной терке, на нее — сухие размолотые корни иван-чая (сырые нужно нарезать на кусочки), покрыть все это промытым изюмом. Залить содержимое горячей водой, едва покрывая верхний слой, довести до кипения и варить 3—4 минуты, оставив

Глава 4. За...

... под закрытой крышкой 5—10 минут. Подавать со сметаной, заправ...

За...

Растет в тени деревь..., по берегам лесных..., щавелевую кисл..., рекомендуется при..., желтухе..., склерозе и пред...

Тушеный картофель

Взять 1 стакан..., 2 головки..., полстакана бульо..., лука.

Картофель..., рить в масле..., мелко нареза..., 3—5 минут, ..., 10 минут. Щ..., лицу можно..., фелем и по...

Паста из...

На 50..., столовой...

Кис..., сливочн..., использ...

Расте..., родах, по...

претъ под закрытой крышкой (сняв с огня) еще 8—10 минут. Подавать слоями или предварительно перемешав, заправлять сметаной или сливочным маслом.

Заячья кислица

Растет в тени деревьев в елово-лихтовых и смешанных лесах, по берегам лесных ручьев. Растение влаголюбиво. Содержит щавелевую кислоту, оксалаты, рутин, витамин С.

Рекомендуется при болезнях печени, почек, нарушении пищеварения, желтухе, цинге. Сок кислицы принимают при атеросклерозе и предраковом состоянии желудка.

Тушеный картофель с кислицей

Взять 1 стакан кислицы, 1 кг картофеля, 50 г маргарина, 2 головки репчатого лука, пару зубчиков чеснока, полстакана бульона, пучок укропа, полстакана зеленого лука.

Картофель нарезать крупными кусками и жарить в масле до золотистого цвета. Репчатый лук мелко нарезать, добавить в картофель и жарить 3—5 минут, после чего влить бульон и тушить еще 10 минут. Щавель, укроп, зеленый лук нарезать, кислицу можно оставить целой. Перемешать с картофелем и подавать на стол.

Паста из кислицы

На 50 г кислицы — 100 г сливочного масла и 10 г столовой горчицы, соль по вкусу.

Кислицу пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, горчицу, соль, все перемешать и использовать для бутербродов.

Лопух большой

Растет почти повсеместно — во дворах, на пустырях, огородах, по оврагам.

Препараты лопуха рекомендуют при сахарном диабете, мочекаменной болезни, как мочегонное, ранозаживляющее, антитоксическое средство. Применяют в терапии артритов, артрозов, при ревматизме и подагре. Молодые листья лопуха пригодны для салатов, корни употребляют для супов и вместо картофеля.

Лопух по-корейски

Срезанные зеленые (не красные) ростки, высотой не более 30 см, с еще не распустившимися листьями (500 г) замочить на ночь в холодной воде, чтобы удалить специфический запах, прокипятить 20 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, снять со стеблей кожицу, нарезать кусочками по 5—6 см, положить в кипящее растительное масло. Когда кусочки сожмутся, вынуть их, посолить, поперчить, добавить соевый соус (или гранатовый экстракт), посыпать поджаренными и истолченными семенами кунжута, тыквы или подсолнечника, добавить 2 зубка истолченного чеснока и $\frac{1}{4}$ крупной нашинкованной луковицы и тушить до готовности.

Повидло из лопуха

Существует несколько способов приготовления такого повидла.

1-й способ.

400 г корней лопуха и 200 г щавеля измельчить и сварить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить 1 кг сахарного песка и варить до готовности.

2-й способ.

В 1 л воды влить 50 г уксусной эссенции, довести до кипения. В кипящую жидкость опустить 1 кг измельченных на мясорубке корней и варить до мягкости, после чего протереть через сито, добавить 1 кг сахарного песка и варить до готовности.

Спорыш

...т из лугов, в куст
и огнях, в песках
засекой траве содержа
... витамина К и м
... С превосходит
... общее средство
... мочегонное средство
... крови, регулир
... тракта.
Применяется при
... ства.

Комплеты из спорыша

Взять 100 г спорыша, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 100 г сахара.

Спорыш переложить и припускать, соединяют с натертым луком. Формуют котлеты и жарят во фритюре.

Суп-пюре из спорыша

Взять на 1 л воды: 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки жира, полстакана спорыша по вкусу.

Спорыш нарезать, с 1 ложкой томатной пасты, 1 л воды. Спорыш выложить.

Спорыш (горец птичий)

Растет на лугах, в кустарниках, на лесных полянах, на болотах и отмелях, в песках, вдоль дорог, на огородах. В свежей траве содержится много протенна, клетчатки, каротина, витамина К и микроэлементов. По содержанию витамина С превосходит кольраби.

Обладает общеукрепляющим действием, используется как мочегонное средство, способствует повышению свертываемости крови, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Применяется при гипертонии и как успокаивающее средство.

Котлеты из спорыша

Взять 100 г спорыша, 60 г картофеля, $\frac{1}{2}$ яйца, 2 головки репчатого лука, 6 веточек петрушки, 15 г растительного масла, 10 г панировочных сухарей или 8 г муки.

Спорыш перебирают, моют, крупно нарезают, солят и припускают 7—8 минут. Затем отжимают, соединяют с натертым картофелем, яйцом, нашинкованным луком, петрушкой. Массу перемешивают. Формуют котлеты, панируют в сухарях или муке и жарят во фритюре.

Суп-пюре из спорыша

Взять на 1 л воды 200 г молодых побегов спорыша, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 свежих помидора или 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки жира, полстакана риса, полстакана сметаны, соль и перец по вкусу.

Спорыш тушить в небольшом количестве воды с 1 ложкой масла. Морковь и петрушку мелко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета, затем добавить очищенные от кожицы помидоры или томатную пасту и тушить еще 5 минут. Вскипятить 1 л воды, положить рис и варить 15—20 минут. Спорыш протереть через сито вместе с овощами, выложить в кастрюлю с рисом, положить лавровый

лист и варить еще 15–20 минут, при подаче на стол по желанию заправить сметаной.

Пырей ползучий

Растет повсеместно, известен всем как сорняк. Настой корневищ используют как мочегонное средство при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, при циститах, нефритах, мочекаменной болезни. Отвар корневищ полезен при неврозах мочевого пузыря. Употребляют при нарушении обмена веществ.

В пищу употребляют корневища пырея, которые высушивают, размалывают и превращают в муку. Из этой муки варят кашу и кисели.

Охотничьи хлебцы из пырея

Корневища пырея (1 кг), 2 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан муки, 25 г дрожжей.

Вымытые корни отварить, дважды пропустить через мясорубку, добавить дрожжи и часть молока и поставить на брожение на 6–10 часов. Влить оставшееся молоко, яйца, и добавить муки до нужной густоты. Сформовать маленькие булочки 50–100 г и выпекать в духовке.

Огуречная трава

Это растение можно великолепно использовать как заменитель огурцов в окрошке, салатах, холодных борщах. Трава очень неприхотлива и через месяц после посадки дает уже хороший урожай. Поэтому ее иногда разводят любители огородничества.

Сок этой травы во время цветения повышает работоспособность, улучшает настроение, снимает раздражительность и депрессию, приносит облегчение, если сердечные недомогания происходят от нервных причин.

Знаменитый поэт Гете очень любил салаты из огуречника, а франкфуртский зеленый соус был вообще его любимым блюдом.

Франкфуртский зеленый соус

Две горсти зелени (огуречник, одуванчик, крапива, мята, щавель, петрушка, зеленый лук, укроп) нарезать очень мелко. Добавить два нарубленных крутых яйца, тонко нашинкованную луковицу. Все это смешать и залить соусом из 1 стакана простокваши с перцем по вкусу, соком и цедрой половины лимона. Подавать к овощным блюдам.

Не потому ли, что часто Гете пользовал этот продукт, он до глубокой старости сохранил трезвость мысли, ясный и четкий взгляд на мир, завидный оптимизм и свежесть чувств? Ведь все компоненты этого зеленого соуса содержат огромное количество витаминов и способны продлить молодость.

Неплохо освоить и такой великолепный источник оздоровления, как одуванчик. Ведь содержатся в этом незамысловатом цветке инулин, сахара, белковые вещества, органические кислоты, витамины В₂ и С, железо, калий, марганец, фосфор, молибден, медь, никель, кобальт... Но лучше всего усваивается эта таблица Менделеева в присутствии вещества тараскацина, которое и дает одуванчику горький терпкий вкус. Так что, если хотите использовать одуванчик для приготовления салатов, постарайтесь не вымачивать его, потому что таким образом вы удалите тараскацин. Конечно, растение станет вкуснее, но сколько полезного вы потеряете! Лучше приглотайте к его вкусу или добавляйте такие компоненты, которые смогут скрасить горьковатый вкус одуванчика.

Сныть известна любому огороднику. Это не трава, говорят они, а бич Божий. Сколько ее ни выпалываешь, вновь она норовит вылезти на свет. А между тем сныть — прямо кладовая витамина С. И вкус у нее вполне пристойный. Очень неплохо из нее готовить салаты, особенно в смеси с иными травками. А если настоять 3 ложки сныти на 2 стакана кипятка в течение 2 часов и процедить полученный раствор, так это великолепное средство при расстройствах с кишечником, подагре, ревматизме. Пить настой следует по половине стакана 4 раза в день до еды.

Полезна и крапива, содержащая множество витаминов. Целебные свойства этого растения известны еще с древних времен. И до сих пор ее с успехом употребляют в пищу

Оберегу от всех невзгод...

даже очень привередливые горожане. А готовят из крапивы множество блюд — и супы, и салаты, и котлеты, и даже пекут с крапивой пирожки!

О щавеле и говорить не приходится! Кто не знает, что вкуснее всего на свете суп из щавеля, особенно весной... Пишу вот, а перед глазами — соблазнительная тарелка со щавелевым супом. Эх, сейчас бы пропустить листочки через мясорубку, заправить ими бульон, прокипятить как следует, а потом добавить в суп мелко нарезанное куриное яйцо и пару ложек сметаны! Наслаждение!

А редко используемый у нас шпинат, который так обожают американцы и европейцы? Использование шпинатных растений в кулинарии самое разнообразное: гарниры, наполнитель в салаты, омлеты, пудинги и супы.

Блюда из шпината

Салат из шпината с огурцами

На 150 г шпината: 10 г зеленого лука, 1 огурец, или 1 помидор, $1\frac{1}{2}$ яйца, 1 ст. ложка майонеза или сметаны, сахарный песок, соль по вкусу.

Листья промыть, обсушить, нарезать, смешать их с зеленым нашинкованным луком, заправить солью, сахаром, майонезом или сметаной, положить горкой в салатницу, украсить кружками из свежих огурцов или помидоров, посыпать рубленым яйцом и укропом.

Салат из шпината с редисом

На 150 г шпината: 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки резаного укропа, 1 ст. ложка сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, сахар по вкусу, редис для украшения.

Шпинат промыть, удалить грубые корешки, листья мелко нарезать, добавить измельченный репчатый лук, укроп, сок лимона, сахар, растительное масло (можно сметану), размешать. Блюдо украсить редисом.

Салат из шпината
На 600 г шпината:
лимонный сок, соль, пе...

Промытый шпинат
пустить и охладить
со, соль, перец черн
ную лимонную кис

На тарелку вы
майонезом и украс

Шпинатный суп
На 300 г шпин
1 ст. ложка сливо
орех, бульон, сол

Хорошо пр
шом количеств
зять (или мож
натом). В бул
мешана мука
кипения и ва
положить му
нец, в горяч

Щи зеленые

На 300
чатого лука
2 ст. ложки

Зеле
велем (в
нии зел
большин
ля нет,
добавл

П
ломко
ды и
со

Салат из шпината с майонезом

На 600 г шпината: 2 яйца, 2—3 ст. ложки майонеза, лимонный сок, соль, перец.

Промытый шпинат мелко нарезать, затем припустить и охладить, добавить мелко рубленное яйцо, соль, перец черный, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту (по вкусу).

На тарелку выложить горкой шпинат, полить майонезом и украсить яйцом, нарезанным на дольки.

Шпинатный суп

На 300 г шпината: 2 ст. ложки муки, 200 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1—2 желтка, мускатный орех, бульон, соль по вкусу.

Хорошо промытый шпинат проварить в небольшом количестве подсоленной воды и мелко нарезать (или можно воспользоваться протертым шпинатом). В бульон добавить сметану, в которой размешана мука, подготовленный шпинат довести до кипения и варить 1—2 минуты. Для вкуса можно положить мускатный орех, смягчить маслом. Наконец, в горячий суп добавить сырой желток.

Щи зеленые

На 300 г шпината: картофель — 3 шт., 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка риса, 1 корень петрушки, 2 яйца, 2 ст. ложки зелени, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Зеленые щи можно готовить из шпината со щавелем (в равном количестве). При таком сочетании зеленые щи не очень кислые, но с достаточно большим содержанием зеленой массы. Если щавеля нет, то можно варить зеленые щи из шпината, добавляя по вкусу лимонную кислоту.

Перебранную и промытую зелень нарезать соломкой и припустить в небольшом количестве воды или бульона. Коренья нарезать соломкой и пассеровать на жире.

В бульон засыпать 1 ст. ложку помытого риса и варить 10 минут, затем положить нарезанный картофель, а когда он сварится до полуготовности — припущенную нарезанную зелень, спассерованные коренья, и варить до готовности. В конце варки добавить укроп, соль, перец по вкусу. Готовым щам дать настояться 10—15 минут.

К щам подают отварное яйцо, сметану. Зеленые щи готовят и без добавления риса, вместо него можно положить 1 ст. ложку муки, обжаренной и разбавленной водой.

Шпинат с орехами

На $2\frac{1}{2}$ стакана резаного шпината: 1 стакан репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, 12 веточек киндзы, 3 веточки зелени петрушки, мелко нарезанная зелень киндзы, уксус или гранатовый сок, стручковый перец, соль по вкусу.

Шпинат перебрать, тщательно промыть холодной водой, сложить в кастрюлю, влить 1 стакан кипящей воды и варить под крышкой на сильном огне 20 мин., добавив 10 веточек зелени киндзы. Вареный шпинат вместе с киндзой откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, когда он остынет, отжать рукой и нарубить ножом. Очищенные грецкие орехи, чеснок, зелень киндзы (2 веточки) и стручковый перец истолочь с солью, развести фруктовым уксусом, соединив с нашинкованным репчатым луком и мелко нарезанной зеленью киндзы и петрушки. Это блюдо хорошо посыпать также зернами граната, а вместо уксуса использовать гранатовый сок.

Шпинат, тушеный в растительном масле

На $2\frac{1}{2}$ стакана шпината: 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан репчатого лука, соль по вкусу.

Шпинат перебрать, сварить, отжать и нарубить. Репчатый лук нашинковать, положить на сковоро-

х с 1 ст. ложкой
ить, прибавить 10
столовую ложку
те потушить.

Шпинат со сливочным маслом
На 1 кг шпината
сливочного масла,
перец.

Шпинат пере-
припустить с на-
ленный от воды
бить поджарен-
соль, сахар, че-
варить 7—10 м-
ки и прокипят-
репным в ме-с-

Запеканка из шпината

На 500 г
3 яйца, 2 ст. л.
ложка сливоч-

Шпинат
через мясоруб-
рой, вбить
выбить. Л-
воду слить
тем лапш-
ное масл-
ками.

Клецки

На
того лук
молока,
сметаны

ду с 1 ст. ложкой растительного масла и поджарить, прибавить подготовленный шпинат и еще одну столовую ложку растительного масла, и все вместе потушить.

Шпинат со сливками

На 1 кг шпината: $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли, перец.

Шпинат перебрать, промыть, мелко нарезать, припустить с небольшим количеством воды. Отделенный от воды шпинат сложить в кастрюлю, добавить поджаренную, растертую и разведенную муку, соль, сахар, черный перец, сливочное масло и проварить 7—10 минут. В конце варки добавить сливки и прокипятить 1—2 мин. Подавать с яйцом, сваренным в мешочек, или с гренками.

Запеканка из шпината и лапши

На 500 г шпината: 1 лимон (для сока и цедры), 2—3 яйца, 2 ст. ложки сахарного песка, 100 г лапши, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сливок, соль по вкусу.

Шпинат отварить, отжать от воды, пропустить через мясорубку, смешать с лимонным соком и цедрой, вбить яйца, всыпать сахарный песок и сильно выбить. Лапшу отварить в соленой кипящей воде, воду слить и промыть лапшу холодной водой. Затем лапшу смешать со шпинатом, положить сливочное масло, разровнять и запечь. Подавать со сливками.

Клецки из шпината

На 150 г шпината: 2 картофелины, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{4}$ стакана крошек белого хлеба, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль и перец по вкусу.

Сваренный в подсоленной воде картофель протереть, добавить в него желтки, молоко, хлебную крошку, протертый шпинат, пассерованный, рубленый репчатый лук, соль, перец и половину подогретого масла. Перечисленные продукты вводить в картофельное пюре поочередно, в указанном порядке, вымешивая масло вешкой. Из приготовленной массы разделить клецки, опуская их с ложки в подсоленную кипящую воду, и варить 5—6 мин. при слабом кипении. Всплывшие на поверхность воды клецки вынуть шумовкой в посуду с растопленным маслом. Подавать горячими со сметаной. Эти же клецки можно подавать в мясном, рыбном или грибном бульоне или в молоке.

Суфле из шпината

На 200 г шпината: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молочного соуса, 2 яйца, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка тертого сыра, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль и мускатный орех по вкусу.

Приготовить густой молочный соус, добавить в него сырые яичные желтки, мелко рубленный тушеный шпинат, соль, мускатный орех в порошке и все хорошо перемешать. Перед запеканием ввести в массу взбитые в пену яичные белки. Выложить на порционную сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, посыпать суфле тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 15—20 минут. Отдельно к суфле подать холодную сметану.

Из дикорастущих трав часто готовят салаты. В первые весенние дни, когда молодая зелень нежна и наиболее богата витаминами, хорошо устроить себе маленький праздник. Нарвите съедобных трав, обдайте их кипятком, нарежьте мелко, добавьте репчатого лука а потом заправьте маслом или сметаной. А еще лучше, возьмите с собой на прогулку детей, покажите им полезные травы, научите распознавать, — как это в будущем им пригодится!

Зимой же, когда земля покрыта снегом, используйте давно забытое современным человеком блюдо — пророщенную пшеницу. Когда-то на Руси оно считалось незаменимым кушаньем и было даже включено в старинную русскую книгу «Прохладный вертоград». Называли его наши предки «пшеничным илом», писали, что он все внутренности укрепляет и силы телесные утверждает. То есть целительные свойства проростков пшеницы были известны уже века тому назад. В Китае тоже знали о пользе молодых ростков пшеницы. До наших дней дошел труд по фармакологии, в котором древнекитайский врач Ли Шн Чжен рекомендовал проращивать фасоль, ячмень, пшеницу, сою. Он использовал эти растения для лечения ревматизма, при ожирении и различных воспалениях.

А мы утратили связь с землей. Нам невдомек, как полезны могут быть не только зерна, из которых варят каши, и мука, из которой пекут хлеб, а и только что проклюнувшиеся молодые зеленые росточки. Зерна ведь тоже можно употреблять в сыром виде. Достаточно пропустить их через мясорубку, залить кипятком, добавить ложку меда и немного масла. Пожалуйста, ваш завтрак вас ожидает! Из проросших зерен можно приготовить замечательный напиток — пшеничный квас. Для этого надо взять полчашки мягкой пшеницы и 6 чашек чистой (лучше — родниковой) воды. Замочите зерна в 2-литровой банке, покрытой марлей, на 10—15 часов. Затем слейте воду и оставьте зерна прорасти на два дня. Потом снова залейте проростки водой (объем воды в 3 раза больше объема проростков) и оставьте при комнатной температуре еще на сутки. Затем слейте квас в другую банку. Закройте ее и поставьте в холодильник. Так полученный напиток можно сохранить еще несколько дней.

Проростки хороши тем, что содержат витамин Е (токоферол), и этот витамин усваивается организмом намного лучше, чем синтетический. Он улучшает работу сердца, нормализует половую функцию и повышает иммунитет. Это один из самых необходимых нам витаминов. К тому же он защищает организм от рака. Содержится в проростках и витамин А (ретинол), который улучшает зрение, дает коже бархатистость и нормализует половую функцию. Витамин А, иначе витамин роста, содержится в огромных количествах в проростках горчицы и люцерны. Витамин В новы-

шает иммунитет, улучшает память, помогает в борьбе со стрессами, и больше всего этого замечательного витамина в проростках пшеницы, ржи, люцерны. А витамина С, необходимого для нашей кожи, зубов, десен, сосудов, очень много в проростках всех злаков и бобовых. Вот почему приверженцы такого питания убеждены: будете питаться проростками, не заболеете простудами, не подцепите инфекционные заболевания, отдалите старость и всегда будете полны сил. А о том, как устроить у себя дома маленький огород, можно узнать из специальной литературы. Хотя ничего сложного в проращивании зерен нет, но для этого требуется специальным образом подобранный грунт. И сейчас в Санкт-Петербурге можно купить мешок грунта вместе с готовыми для проращивания зернышками. К этому набору прилагается очень подробная и понятная инструкция.

Я видела женщину, которая употребляет такие добавки к питанию не один год. Ей далеко за 60, но выглядит она ослепительно — волосы почти не тронуты сединой, кожа нежная и мягкая, морщин практически не видно, сразу и не подумаешь, что ей столько лет.

ЖИВИТЕ В ЧИСТОМ ТЕЛЕ!

К сожалению, двадцатый век не может похвастаться благоухающей природой, плодородной почвой, безопасной водой и свежим воздухом. И чем дальше будет развиваться наша технократическая цивилизация, тем сильнее будет угроза для здоровья людей. Мы не можем ни изменить, ни замедлить этого процесса. Единственное, что нам дано, — постараться обезопасить себя от его воздействия. Защититься от загрязнения. Что же мы получаем взамен? О, в этом списке вы не найдете ничего нового. Радиацию, ядовитые промышленные выбросы — в воду и в воздух, инсектициды и пестициды, которыми на протяжении длительного времени обрабатывались наши поля, химические и гормональные препараты для повышения урожайности растений и плодовитости животных, материалы для протезирования... Многие беды приносят нам и дурные привычки — курение, пристрастие к алкоголю, наркотикам, и употребление некачественных пищевых продуктов, пере-

стание, самолечение. К тому же мы передаем токсины и по наследству. Вдумайтесь: ваш нерожденный ребенок уже отравлен! Потому потом на его теле выступают аллергические пятна! Яды, содержащиеся в вашей крови, поступают в кровь эмбриона... Все бактериальные и вирусные инфекции, которые перенес ваш малыш в детстве, навсегда оставляют свой след. Мы говорим: болезнь прошла. А на самом деле — она залегла в тканях, спряталась, оставила после себя ядовитые вещества, и пройдут, может, годы, когда вдруг эти токсины о себе решат напомнить. А сколько в нашем теле содержится ядовитых продуктов распада и наших собственных омертвевших клеток, и попавших в организм бактерий и простейших. Всем известно, что хлорированная вода уничтожает микробы. Но куда деваются их мертвые тела? Никогда не задумывались? А все просто: мы их проглатываем с водой, даже с кипяченой. Отрицательные эмоции тоже вызывают выделение токсинов. Конечно, не все остается в нашем организме. Но сколько дряни мы носим в себе! Когда-то я представила себе, что внутри меня нашли приют эти незваные гости, подсчитала, сколько накопилось их во мне, — и буквально на другой день занималась уже очищением. Очень не понравилось мне жить с такой грязью в моих почках, печени, крови, лимфе!

Но как же выяснить, насколько мы отравлены токсинами? В этом нет ничего сложного. Еще в 1955 году немецкий врач Г. Г. Рекеверг создал теорию гомотоксикологии, то есть зашлакованности организма. Он рассматривал болезни как проявление защитных сил человека, нашей иммунной системы против внешних и внутренних токсинов. То есть я болею, потому что во мне скопилась критическая масса токсинов, а мое тело объявило всей этой мерзости войну. Как только установится равновесие, наступит перемирие, я почувствую себя лучше, начну поправляться.

Рекеверг выделил 6 стадий состояния тканей, которые показывают степень зашлакованности организма. На первой стадии, а он называл ее физиологической, человек сам справляется с выведением шлаков, происходит это благодаря обмену веществ. На второй стадии выделение шлаков из организма патологически увеличено: у нас повышается температура, появляются насморк и кашель, понос, выделение гноя,

пота... Могут возникать всевозможные воспаления — уплотнения, покраснения, нагноения, таким путем организм пытается переработать токсичные отходы в нетоксичные. На третьей стадии зашлакованность достигает такого предела, что могут появиться опухоли — фибромы, липомы, полипы, герморрой, а также ожирение или чрезмерная худоба. Эти первые стадии интоксикации вполне обратимы, организм борется — и он всеми силами старается обратить на это ваше внимание.

Если первые сигналы вашего тела не услышаны, организм поднимает белый флаг и начинает потихоньку капитулировать.

На четвертой стадии, которую Рекевег назвал стадией насыщения, появляются симптомы вегетососудистой дистонии, больного постоянно мучают мигрени, начинается остеохондроз, нарушается обмен веществ, не исключен ранний климакс и синдром хронической усталости. На пятой стадии — стадии разрушения — возникают необратимые заболевания — атрофический ринит, парезы, циррозы... А на шестой — злокачественные образования. То есть дорожку к раку мы протапываем сами, собственным небрежением к своему телу. Рекевег отметил еще одну неприятную закономерность: сначала токсины накапливаются в коже, в ротовой полости, в желудочно-кишечном тракте; затем они проникают глубже — в печень, почки, половые органы; и в конце концов шлаки заполняют соединительную ткань — кровь, лимфу, мышцы, хрящи.

Вот почему и производить очистку организма тоже нужно поэтапно: от поверхностных органов и тканей к внутренним. Сначала надо привести в порядок кожу, рот, язык, нос и носоглотку, потом — прямую кишку и толстый кишечник, а затем уж — внутренние органы, суставы, кровь, лимфу.

Я не буду подробно описывать все этапы полного очищения организма — в настоящее время существует немало литературы, посвященной этому вопросу, в частности, и моя книга «Семь шагов к счастью». Подчеркну одно: не делайте из очистительных процедур культа! Не изнуряйте свой организм бесконечными клизмами, очистительными чаями и настоями. Вы ведь не хотите стать похожими на стерильную операционную палату...

ОРИГИНАЛЬНЫЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ Б. АРАНОВИЧА

О каких только видах очищения не читала и не слышала от своих знакомых! Настораживает одно: сколько бы ни «чистился» человек, различных камней, слизи и прочей гадости из него выходит все больше и больше. Такое впечатление, что организм начинает работать на производство этих самых шлаков и токсинов! Особенно это заметно по дням, когда уважаемого мною Г. Малахова («Жизнь, оздоровление, творчество», 1997 г.) — уж сколько лет прошло, сколько процедур проделано, и все ведь по науке, а камушки до сих пор «сыплются»!

В поисках ответа на мучающий меня вопрос я прочла множество книг, но ответ нашла в одной. Ее автор — Борис Аранович, ученик Ю. А. Андреева. Ему-то я и предоставляю слово.

«Опираясь на 25-летний опыт работы в области нетрадиционной медицины, я могу с уверенностью сказать: **лечение болезней без предварительного очищения организма малоэффективно или недействительно вовсе.** Причем я имею в виду чистку как физическую, так и психическую.

За свою многолетнюю практику я изучил немало способов физического очищения и убедился: все они, имея определенные преимущества, далеко не идеальны. Раздражение слизистой оболочки кишечника, излишняя нагрузка на почки, а также длительность процедур и неприятные побочные явления — вот лишь некоторые отрицательные моменты. Но самый крупный их недостаток — то, что через некоторое время зашлакованность внутренних органов достигает прежнего уровня. **Я же предлагаю иной метод, более совершенный, в основе которого — очищение тела на клеточном уровне.** Согласно этому методу, процесс очищения состоит из двух этапов. Первый — это те самые традиционные чистки (но значительно переработанные мною), которые я считаю подготовительным этапом очищения, «грубой чисткой». Второй этап, непосредственно очищение организма, — разработанный и запатентованный мною уникальный метод, не имеющий аналогов в мире, который позволяет при помощи рук и силой собственной мысли вызывать вибрацию клеток, добиваться эффективного очищения клеток и восстановления их способности к самоочищению.

Оберегу от всех невзгод...

Думаю, сегодня всем понятна необходимость и психической чистки, ведь негативное мышление, отрицательные эмоции приводят к образованию мышечных блоков, или «зажимов», которые блокируют циркуляцию крови и энергии в организме. Это-то и является подлинной причиной возникновения множества заболеваний. Иными словами, необходимо лечить не физическое тело, а человека в целом, его душу, которая волнуется, мыслит, радуется, делает нас счастливым или несчастным, лечит тело или насылает на него болезни».

Прочтите книгу Б. Арановича «Очищение организма» — поверьте, это действительно новое слово в древней и очень современной науке, имя которой — очищение.

у ме
ство. Се
курсе са
собствен
щина пр
Наверн
ние раз
пой мед
не — у
солидн
трудн
венни
крыл

квар
кру

по

ла
би

ЗАЩИТА ОТ ГЛУПОСТИ (ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ)

У меня есть тетушка, совершенно феноменальное существо. Сейчас ей уже далеко за пятьдесят, но она всегда в курсе самых последних новостей и буквально помешана на собственном здоровье. Иногда эта пухлая маленькая женщина приводит меня в состояние крайнего замешательства. Наверно, и не только меня, потому что ее хобби — посещение различных организаций, где занимаются нетрадиционной медициной. Каждый раз возвращаясь из очередного турне — иначе эти пабеги на гадательные салоны и вполне солидные заведения, занимающиеся биоэнергетикой, назвать трудно, — она начинает звонить всем знакомым и родственникам, живописуя, что за прекрасные возможности открылись перед ней на старости лет.

Однажды она подняла меня среди ночи:

— Тася, у меня случилась беда...

Я при слове «беда» представила себе спаленную дотла квартиру и грабителя в черной маске, но все оказалось куда круче.

— У меня энергетическая пробоина...

— Что? — выдохнула я, решив для себя: все, финиш, пора тетушку сдавать.

— Ты думаешь, я свихнулась, — между тем продолжала она зловещим шепотом. — Говорю тебе, у меня дырка в биополе.

— Дырка... в чем? — переспросила я, стараясь быть как можно деликатнее и мягче, во всяком случае именно так советуют вести себя с душевнобольными светила мировой психиатрии и рядовые работники дурдомов.

- В биополе, — повторила она со слезами в голосе.
- Ты что — шлюпка?
- Можешь и шлюпкой назвать, это будет... ммм... даже очень образно, — согласилась она, — мне пробили мое родное поле, и вся моя энергия улетучивается в Космос, вот почему, — добавила она яростно, — у меня постоянный упадок сил.
- И кто же тебе такое сказал? — спросила я, обещая себе придушить того идиота, которому удалось запугать старую женщину.
- О, он великий маг! — Тетущка явно не была намерена сообщить мне имени негодяя.
- Так в чем беда-то, — попробовала я разузнать побольше, — заделай пробонну и ложись отдыхать. Знаешь, сейчас сколько времени?
- Сколько? — переспросила она.
- Четыре часа утра, — воскликнула я, глянув на будильник.
- Для меня теперь времени не существует, — просто-напросто тетущка по ту сторону линии, — я растворяюсь во Вселенной...
- Тетя, — сказала я в сердцах, теряя всю мягкость и деликатность, — не дури и ложись в постель, утром проснешься, дырка сама и зарастет.
- Не зарастет, за ночь из меня выйдет вся моя сила, — в стоне слышались теперь уже и явные всхлипывания.
- Ты что хочешь, чтобы я приехала к тебе в четыре утра и залатала дырку пластырем?
- Пластырь не поможет... Но ты приезжай, приезжай, приезжай...
- А ты в курсе, что транспорт отдыхает? — возопила я, представив, как четверть моей ежемесячной зарплаты оседает в кармане таксиста.
- Что тебе важнее, жалкие пятьдесят тысяч или тетюшкина жизнь? — яростно крикнула она и бросила трубку.
- Пришлось покориться судьбе. Чертыхаясь, я влезла в джинсы, накинула второпях куртку и уже через полчаса звонила в теткину дверь где-то на глухой окраине, куда она перетаскилась из центра месяц назад, собираясь слиться воедино с природой и дикими животными.

Выглядела тетка не лучшим образом. Нельзя сказать, что на лице ее были написаны все мыслимые и немыслимые болезни, но следы тяжелого психического переживания явно присутствовали.

— Три ночи заснуть не могу, — пожаловалась она, — а этот замечательный человек сразу понял, в чем дело. Повертел он меня, как куклу, руками вокруг меня поводил, и сразу заявил: с этим я уже сталкивался, темные силы сделали пробойну в вашем поле, теперь они качают вашу силу. Я и сама это чувствовала, слава Богу, он все подтвердил.

И глаза ее наполнились слезами.

— Теть, милая, — только и смогла пролепетать я, — пошли ты своего доктора подальше...

— Тася! — строго ответила тетка, приняв позу оскорбленной невинности. — Как можно так говорить об этом человеке? Ты же его в глаза не видела! Это знаменитый маг и целитель, — после чего, сделав надлежащую паузу, она назвала фамилию известного шарлатана.

Не знаю уж как, но мне с величайшим трудом удалось убедить ее, что жизни ничего не угрожает, затолкать в нее пару таблеток реланиума и, примостившись на диванчике в кухне, пару часов вздремнуть. Разбудил меня отчаянный крик:

— Кыш, кыш!

И, открыв глаза, я с удивлением увидела, что тетя, с метлой в одной руке и рамочкой в другой, носится по квартире взад-вперед и кого-то активно выпихивает вон.

— Ты что делаешь, спать ложись, — и я силком попыталась запихнуть ее в постель.

— Оставь меня, — трепетала тетка, — это сущности пришли за моей душой!

Тут уж спать мне совсем расхотелось. В преддверии грядущего дурдома и белых халатов я стала обзванивать друзей и спрашивать, чем можно несчастной старушке помочь. Через час к нам заехал мой старый друг Андрей Шувалов. Только Андрею с его большим практическим опытом общения с готовыми уверовать в любую ерунду пациентами и удалось доказать тетке со строго научных биоэнергетических позиций, что с ее полем все в порядке и никакие негодяи из параллельного мира не утянут в ад ее бессмертную душу.

Но с той поры меня заинтересовало все, что как-то связано с биоэнергетикой, потому что сколько таких вот легко-

верных людей ходит по земле, и все они готовы уверовать в полнейшую абракадабру, если ее произнесет некий маг или колдун с присущим ему целительским апломбом. Я хоть и немного смыслу в такого рода вещах, но заранее убеждена, что на одного полноценного специалиста приходится сто самозванцев. Они-то и отравляют жизнь нашим легковерным согражданам. Иногда это доходит до смешного. Люди практически неспособны отличить даже шутку от научных данных, не только правду от лжи.

Однажды на петербургском телевидении решили не-много повеселиться и сняли забавный сюжет, в котором рассказывалось о новом методе борьбы с вампирами на транспорте, а их — по словам ведущего — расплодилось в городе на Неве великое множество. Был даже приложен видеопортрет вампира в момент нападения на молодую девушку. Средство для спасения от вампиров предлагалось наипростейшее — битая лампочка, которую следовало носить в кармане, или согнутый гвоздь — этот самый гвоздь, большой, ржавый и согнутый вопросительным знаком, был прямо при зрителях водружен на положенное ему место: за ухом. И что же? Шутки не поняли! Наше легковерное население тут же вооружилось лампочками и гвоздями, а из психиатрической больницы с жалобой позвонил в редакцию персонал: дайте, мол, опровержение, наши больные крайне взволнованы!

Что уж тут говорить о моей несчастной тетке! Ей о пробоине сказал сам великий маг!

Еще более безнадежная ситуация — с многочисленными гороскопами и другими прогнозами.

Как-то, когда я работала в газетенке с громким названием и малюссыньким тиражом, мой шеф вознамерился «не отставать от других». Под этим он подразумевал, что для поднятия интереса читателей к нашему детищу необходимо разжиться кроссвордами и предсказаниями. С кроссвордами-то было не так сложно, наши читатели готовы были присылать хоть по сто штук в неделю. А насчет прогнозов считалось, что этим должны заниматься специалисты. И нам посоветовали обратиться к некоей даме, поставляющей этот продукт для других изданий. Гороскопов у нее было множество, на любой вкус: для детей дошкольного возраста, для старших школьников, для работников сельского хозяйства, для

модниц, для сексуально озабоченных мужчин... Словом, она предъявила нам целый ворох своих трудов. Мы настолько были ошарашены таким количеством противоречивых предсказаний, что спросили дамочку, неужели для разных категорий населения, рожденного в один и тот же день, существует такое многообразие и как тогда правильно понять, какой гороскоп тебе подходит.

— А вы что, верите в гороскопы? — спросила она, усмехнувшись. — Надо же, просвещенные люди! Сочиняю я их, сочиняю. Настоящие гороскопы составляют маги.

Так вот, все те советы от звезд, которым верила многотысячная аудитория, просто придумывались не очень умной, но деятельной женщиной. И благодаря тяге людей ко всему таинственному и нашему пристрастию к суевериям, эта не имеющая магического дара женщина сколотила неплохой капитал! А мы, узнав, что звезды в газетном варианте ничего умного не говорят, в дальнейшем составляли, то есть сочиняли, гороскопы для воскресного выпуска сами. Зачем просить кого-то со стороны?!

Так что не воспринимайте буквально все, что написано о зодиакальных знаках, не пытайтесь в прессе или в телевизионных передачах найти советы, как вам жить дальше. Этот совет можете дать себе только вы сами. А от печатающихся предсказаний отмахивайтесь, потому что нельзя предсказать будущее множеству людей, родившихся в разные дни, хотя и под одним знаком. К сожалению, информация, которую вы получаете из таких гороскопов, мягко говоря, не может быть верной, но она западает в память, ее использует для программирования вашей судьбы ваше же подсознание. Ведь если несколько раз произнести, что лимон кислый, вы почувствуете во рту вкус лимона. Так и с гороскопами. Если несколько раз вы прочтете или услышите, что в пятницу такого-то дня с вами должен случиться несчастный случай, будьте уверены: он случится! Вы его внутренние готовы принять. Вы так себе сказали. И любое неосторожное движение приведет к травме. Если гороскоп вам советует истратить много денег, потому что вам предназначена покупка, то вы, сами того не замечая, окажетесь в плену своих же иллюзий. И вы истратите кучу денег. Потому что вы еще раньше вбили себе в голову, что их необходимо истратить.

Вообще постарайтесь научиться видеть себя со стороны и воспринимать себя объективно. Не скажу, чтобы это было очень просто, но, пока не сможете этого сделать, постоянно вы будете попадать в глупые и смешные — но не для вас! — истории. Излишняя доверчивость, конечно, уподобляет вас детям, на которых призывал ориентироваться Иисус Христос, но имел-то он в виду нечто другое — восприимчивость детского сознания, их искренность и открытость людям. А доверчивость большинства взрослых распространяется на совсем иные сферы.

Как-то ко мне зашла знакомая, с которой мы учились в университете. Посидели мы с ней, попили чая, а потом эта вполне современная и модно одевающаяся дамочка вдруг произнесла:

— Пожалуй, с мужем мне придется разойтись...

— Это почему же? — опешила я, поскольку знала ее Валеру как бесконечно доброго и умного человека.

— Он урину отказывается пить, — сказала она грустно.

— Ну и...

— Не могу же я в него ее насильно вливать! — И в глазах ее вспыхнули неподдельные слезы.

— Мила, — попробовала я вмешаться, — а зачем ты вообще его заставляешь? Может быть, не нужно ему этим заниматься!

— Тоже мне, не нужно, — хрипло воскликнула она, — еще как нужно! Это всем необходимо! И мне, и тебе, и ему, и деткам, чтобы здоровыми росли!

— Мила... — попробовала я ее перебить, но где там! Мила буквально зашлась от гнева!

— Как ты можешь об оздоровлении говорить, если такого верного средства не принимаешь! Это ведь панацея от всех болезней!

— А если... если, скажем, их пока нет?

— Чего нет? Болезней? Покажи мне такого человека! Мы все катастрофически больны, вот почему пить урину надо ежедневно, утром и вечером, а раз в неделю нужно принимать ванны из выпаренной урины. Да, да, можете на меня пальцем показывать, тыкать в меня, но я от своего не отступлюсь. Или урина — или штамп в паспорте!

Когда я вижу бедных моих соотечественниц, внимающих с одинаковой верой заезжему шарлатану и настояще-

му целителю, я с горечью и удивлением говорю себе: спойно, Тася, они не ведают, что творят.

Один мой приятель, журналист, исследовавший, как формируется общественное мнение, вынужден был прийти к неутешительному выводу.

— Этот вопрос надо было ставить иначе: как формируется глупость, — сказал он зло, возвратившись после очередного рабочего дня домой. — Никогда я не сталкивался с таким количеством идиотов!

А задавал он населению очень простые вопросы. Как выбрать себе спутника жизни? Как продлить молодость? Как прожить достойную жизнь?

В результате опроса бедняга выяснил, что для того, чтобы создать прочную семью, нужно сначала провсрить состояние гороскопа, а затем обратиться в брачное агентство, где тебе подберут любезную половину по зодиакальному принципу; чтобы продлить молодость, нужно чистить зубы «Колгейтом» или «Блендамедом», есть все в сыром виде и систематически голодать, лучше «всухую»; ну а прожить достойную жизнь можно только после занятий на специальных курсах, где научат, как из слабого и застенчивого человека превратиться в преуспевающего руководителя, и лучше всего, если обучение происходит под гипнозом. Пообщавшись с народом на улицах родного города, мой приятель только и мог разводить руками:

— Откуда? Откуда они это взяли?

— Да из книжек и из рекламы, — засмеялась я, — неужто ты ничего подобного не читал и не видел по ящику?

— Читал, — поморщился он, — но ведь не может такого быть, чтобы из ста опрошенных восемьдесят оказались ду...

— Ш... ш... Скажи иначе: легковерными людьми. А кто их до такого состояния довел? Да наша родимая пресса! Люди читают книги. Если в книжке написано, что для того, чтобы избавиться от экземы, нужно встать на закате на правую ногу и десять раз обернуться вокруг своей оси со словами: как с гуся вода, так с меня беда, — то они верят, что так оно и будет, потому что в книжке, учили их долгие годы, не может быть глупости ли неправды. А ты ведь знаешь, сколько глупости и неправды сейчас печатают!

— Это что, камень в мой огород?

— Почему в твой? Все мы виноваты, что так получилось. У несчастных наших соотечественников после отмены цензуры возникла жажда узнавать новое, они стали запоем читать то, что раньше никогда не публиковалось. И издательства тоже обрадовались, что могут удовлетворить тягу к знаниям. В результате появились умные, замечательные книги, а рядом с ними — бесконечно вредные, рассчитанные на суеверного читателя... Вот сейчас мы и имеем ту картину, которую имеем. Но ты не бойся, пройдет немного времени, наши читатели все-таки разберутся, какие им книги нужны.

— А если нет?

— Разберутся!

Вот почему я и говорю вам, мои милые: не всякая книга полезна, не всякое даже замечательное учение или оздоровительная система подойдут именно вам. Откройте глаза, попробуйте осознать, что вам нужно, чтобы стать здоровее, сильнее, счастливее. И никогда не верьте всему, что вам внушают в печати или по телевидению. У вас должно быть свое собственное мнение, свой собственный взгляд на мир. Потому что это единственное, что защитит вас и избавит от опасных экспериментов над собственным здоровьем. Если вы открыли книгу, в которой от вас требуют невозможного, допустим, бегать сразу и без подготовки, по пятьдесят километров в день, то закройте эту книгу и не пробуйте применить советы на практике. Если вам обещают открыть космические знания за два сеанса, не ходите на такие семинары, ничего кроме вреда они принести не могут. Вообще, запомните раз и навсегда: для того чтобы быть здоровым и счастливым, нужно приложить много труда, от чего-то отказаться, иногда полностью изменить образ жизни. Если же вам говорят, что всех этих благ можно достичь без всяких усилий, не слушайте лжеца! Из ничего получится только ничего.

Ведь нельзя же, скажем, питаться одними пирожными и конфетами и ждать, что от ежедневных молитв о похудении вдруг пропадет тройной подбородок! К тому же, если вашей подруге помогли занятия гандболом и прыжки с парашютом, то не факт, что подобные упражнения окажутся благом и для вас.

Так что развивайте собственную интуицию, пытайтесь разобраться в себе, понять, какая (какой) вы на самом деле. Лучше вас заглянуть в собственную душу не сможет никто.

Защита от глупости (вместо заключения)

И всякий раз, как только у вас возникли сомнения в целесообразности того или иного действия, задавайте себе простой вопрос: а не противоречит ли это здравому смыслу?

Понимаете, здравого смысла пока что никто еще не отменял!

Наш здравый смысл, наш разум, подкрепленный интуицией, — вот лучшая защита, которую вы можете построить для себя и для всех, кто рядом с вами!

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
------------------	---

Глава 1

ЗАЩИТА СУДЬБЫ И КАРМЫ	9
ЧТО ТАКОЕ КАРМА	13
КАКАЯ КАРМА БЫВАЕТ	15
В СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ ЧЕРЕЗ ПРОШЛОЕ	19
ЧЕРНЫЕ МЫСЛИ	26
ДИАГНОСТИКА КАРМЫ	29
ОБРАЗ, МЕНЯЮЩИЙ МИР	31
КАК ПОМОЧЬ СВОЕЙ СУДЬБЕ	33
ОБОРОТНАЯ СТОРОНА МАГИИ, или можно ли купить счастье?	35
ГАРМОНИЗАЦИЯ МЫСЛИ — ГАРМОНИЗАЦИЯ КАРМЫ	37
ИСЦЕЛЕНИЕ... ДЕЛОМ	41
А ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?	43

Глава 2

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА	45
НАШЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО	48
НАШИ ЧАКРЫ	50
КАК С ЧАКРАМИ РАБОТАТЬ	54
СИЛЫ ТЕМНЫЕ И СИЛЫ СВЕТЛЫЕ	57
ВАМПИРЫ И ДОНОРЫ	61
КАК ПИТАТЬСЯ КОСМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ	64
ПРИЕМ КОСМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ	66
КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВАМПИРОВ	68
ЗАЩИТНАЯ СИЛА МОЛИТВЫ	73

ПОЧЕМУ НУЖНО
 САМАЯ ПРОСТАЯ
 ТАЛСМАНЫ
 Глава 3
 ЗАЩИТА
 У МЕНЯ СЛУ
 ЧТО ТАКОЕ
 СТРЕСС-ТЕС
 ПСИХОЛОГ
 ПРИВЫЧНЫ
 ОТ ФАЗЫ К
 СЧАСТЛИВ
 ПЯТЬ ВИДО
 НЕ БРОСИ
 ТАЙНАЯ П
 ЗАЩИТИ С
 КАК ПРЕС
 КАК ПЕРЕ
 ОПТИМИ
 О ПОЛЬЗ

Глава 4

ЗАЩИ
 ЧТО ТА
 ТЕАТР
 КАК ПО
 СВОИ
 КАК У
 КАК П
 ДИКО
 ЖИВИ
 ОРИГ

ЗАЩИ
 (ВМ

Содержание

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТПЕВАТЬ УМЕРШИХ	77
САМАЯ ПРОСТАЯ ЗАЩИТА	80
ТАЛИСМАНЫ	82

Глава 3

ЗАЩИТА ОТ СТРЕССОВ	83
У МЕНЯ СЛУЧИЛОСЬ ГОРЕ	87
ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС	92
СТРЕСС-ТЕСТ	95
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА	98
ПРИВЫЧНЫЙ СТРЕСС	102
ОТ ФАЗЫ К ФАЗЕ	106
СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ	107
ПЯТЬ ВИДОВ СТРЕССОВ	111
НЕ БРОСИТ ЛИ НАС МИЛЫЙ?	119
ТАЙНАЯ ПРИЧИНА	122
ЗАЩИТИ СЕБЯ САМА	123
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС	129
КАК ПЕРЕЖИТЬ ВЫХОД НА ПЕНСИЮ	132
ОПТИМИСТЫ И ПЕССИМИСТЫ	134
О ПОЛЬЗЕ МЕДИТАЦИИ	138

Глава 4

ЗАЩИТА ВНУТРИ НАС	141
ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ	146
ТЕАТР БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ	148
КАК ПОМОЧЬ ИММУНИТЕТУ	151
СБОИ В РАБОТЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ	152
КАК УСТРАНИТЬ ОШИБКИ	156
КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ	159
ДИКОРАСТУЩИЕ ТРАВЫ	162
ЖИВИТЕ В ЧИСТОМ ТЕЛЕ!	174
ОРИГИНАЛЬНЫЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ Б. АРАНОВИЧА	177

ЗАЩИТА ОТ ГЛУПОСТИ (ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ)	179
---	-----

Анастасия Николаевна Семёнова
ОБЕРЕГУ ОТ ВСЕХ НЕВЗГОД...
Защита судьбы и кармы, здоровья и семьи

Ведущий редактор *М. В. Смирнова*
Художественный редактор *Р. И. Гриневский*

ЛР № 065210 от 6 июня 1997 г.

Подписано в печать 30.11.98. Гарнитура Таймс.

Формат 84×108¹/₃₂. Объем 6 печ. л.

Печать высокая. Доп. тираж 12 000 экз. Заказ № 203.

Издательский Дом «Невский проспект».

190008, Санкт-Петербург, пр. Римского-Корсакова, д. 59.

Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.

Тел. (812) 114-47-36; тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70.

Отпечатано с фотоформ в ГПП «Печатный Двор»

Государственного комитета РФ по печати.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете заказать оздоровительную литературу и аудио-кассеты, прислав заявку по адресу: 199397, Санкт-Петербург, а/я 196, ЗАО «Грифь».

Книги высылаются только на территории России. Оплата — при получении книг на почте (наложенный платеж). Затраты по пересылке книг не включены в их стоимость.

С каждым выполненным заказом вы бесплатно получаете самый полный каталог литературы по оздоровлению и психологии.

БЛАНК-ЗАКАЗ

Книги Г. Малахова (Генеши) в серии «Основы здоровья» (мягк. обл.)

- | | |
|--|------|
| 1. «Законы оздоровления» | 9-00 |
| 2. «Очищение организма и здоровье» | 9-00 |
| 3. «Оздоровительные советы на каждый день 1999 г.» | 9-00 |
| 4. «Методы исцеления» | 9-00 |

Книги Г. Малахова (Генеши) в новой серии «Практика оздоровления»

- | | |
|---|------|
| 5. «Диабет и другие заболевания» (мягк. обл.) | 9-00 |
| 6. «Онкологические и другие заболевания» (мягк. обл.) | 9-00 |
| 7. «Укрепление и омолаживание организма» (мягк. обл.) | 9-00 |
| 8. «Избавление от порчи и сглаза» (мягк. обл.) | 9-00 |

Серия «Истоки здоровья» (мягк. обл.)

- | | |
|--|-------|
| 9. Малахов Г. П., Малахова Н. М. «Из сосуда своего» | 9-00 |
| 10. Анастасия Семенова «Магия родного дома» | 9-00 |
| 11. Анастасия Семенова «Карма вашего дома» | 9-00 |
| 12. Анастасия Семенова «Целительная сила синего йода» | 9-00 |
| 13. Анастасия Семенова «Сезонное питание» | 9-00 |
| 14. Анастасия Семенова «Целительный яблочный уксус» | 9-00 |
| 15. Анастасия Семенова «Комнатные растения — друзья и враги» | 9-00 |
| 16. Анастасия Семенова «Когда помогает алкоголь» | 9-00 |
| 17. А. Семенова, О. Шувалова «Лечебные свойства зерна и крупы» | 9-00 |
| 18. Ольга Шувалова «Глинолечение и грязелечение» | 9-00 |
| 19. Ольга Шувалова «Лечение маслами» | 9-00 |
| 20. Андрей Шувалов «Очищение постом» | 9-00 |
| 21. Андреев Ю. А. «Дольше жизни длится день» | 9-00 |
| 22. Литвина И. И. «Кулинария здоровья» | 9-00 |
| 23. Литвина И. И. «Три пользы» | 9-00 |
| 24. Аранович Б. «Очищение на клеточном уровне» | 9-00 |
| 25. Аранович Б. «Исцеление организма» | 9-00 |
| 26. Ольга Шувалова «Знаки судьбы» | 9-00 |
| 27. Я и мой малыш: Советы современным родителям | 9-00 |
| 28. Эль Тат «Лекарство для души» | 9-00 |
| 29. Эль Тат «Преодоление кармы» | 9-00 |
| 30. А. Семенова, А. Васильева «Осторожно, простуда» | 9-00 |
| 31. Лободин В. Т. «Формула здоровья» | 10-00 |
| 32. Лободин В. Т. «Оздоровительная практика» | 10-00 |

Серия «Исцеление души»

- | | |
|--|------|
| 33. А. Шувалов. «Оборотная сторона магии» | 9-00 |
| 34. А. Шувалов. «Не навреди себе заговорами» | 9-00 |

Книги-Ежедневники на 1999 г.

35. Сезонный календарь здоровья
36. В. Хаснулин «Календарь неблагоприятных дней» 9-00
9-00

Книги Геннадия Малахова

37. «Целительные силы» тт. 1—5 (мягк. обложка), за экз. 9-00
38. «Здоровье семьи» (мягк. обложка) 9-00
39. «Полное очищение организма» (твердый переплет) 16-00
40. «Закаливание и водолечение» (твердый переплет) 16-00

Серия «Классики естественного оздоровления»

41. Брэгг П. «Чудо голодания» 9-00
42. Шелтон Г. «Основы правильного питания» 9-00
43. Уокер Н. «Лечение сырыми соками» 9-00
44. Ниши К. «Золотые правила здоровья» 9-00
45. Брэгг П. «Позвоночник — ключ к здоровью» 9-00

Книги В. М. Кандыбы

46. «Чудеса прошлого и настоящего» 9-00

Серия «Система Дальнейшего Энергоинформационного развития»

47. Дмитрий Верицагин «Освобождение» 9-00
48. Дмитрий Верицагин «Становление» 9-00
49. Дмитрий Верицагин «Влияние» 9-00

Аудиокассеты «С вами беседует Г. П. Малахов»

(по 8 руб. каждая)

«Обрети здоровье», «Вода живая», «Здоровье семьи», «Карма», «Очищение кармы»

Сумма заказа: _____

Ваш почтовый адрес: _____

Ф.И.О. _____

Для оптовых покупателей: тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70

Наши региональные представители:

Санкт-Петербург: «СНАРК» (812) 264-3235, 327-5432 • Москва: «Юнайтед-Бук» (095) 273-3524, 273-1182; «Столица-сервис» (095) 916-1822, 917-7070 • Екатеринбург: «Валео +» (3432) 420775 • Новосибирск: «Топ-Книга» (3832) 39-6360, 35-4249; «Фламинго» (3832) 51-14-92 • Челябинск: ИЧП «Карюкина» (35172) 271-11 • Минск: «Аверсэв» (017) 284-9392 • Ростов: «Фазтон-Пресс» (8632) 65-6164 • Мурманск: «Норд-Бук» (8152) 55-0983 • Киев: «Орфей-1» (044) 417-1022 • Владивосток: «ЧП Мальцев» (4232) 23-8413 • Уфа: «Азия» (3472) 50-3900 • Хабаровск: «ЧП Калашников» (4212) 23-5447 • Иркутск: ТОО «Книга-2» (3952) 45-3055

Анастасия Семенова ОБЕРЕГУ ОТ ВСЕХ НЕВЗГОД...

Все наши беды происходят от того, что мы не знаем, как защитить себя. От чувства незащитности рождается страх, отравляющий нашу жизнь...

Я покажу вам, как влиять на ход грядущих событий, защищаясь от катастроф и неприятностей завтрашнего дня.

Мы научимся выстраивать антистрессовую защиту, чтобы никакой стресс не смог выбить нас из привычного течения жизни.

Несложные приемы позволят вам восстановить работу двух ваших "телохранителей" — энергетического щита и иммунной системы.

Освоив методы построения защиты на всех уровнях, вы почувствуете себя защищеннее, а, значит, счастливее!

Ваша Анастасия Семенова

ISBN 5-89542-003-6



9 785895 420034